

ब्रह्मचर्य-साधन

नितामराज

4th J. N. Sikdar

290 COY ASC (Supply)

4099 B.P.O.

সার্বভৌম অস্বাদ্য—সংখ্যা ১

ব্রহ্মচর্য-সাধন

অর্থঃ

ব্রহ্মচর্য-পালনের নিয়মাবলী

—:~::~:—

কর্মণা মনসা বাচা সর্বাংহাঃ সর্করা ।

সর্কর মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্যঃ প্রচক্ষতে ।



পরিব্রাজকচার্য্য পরমহংস

শ্রীমৎ শ্রীমৌ নিগমানন্দ সরস্বতী

প্রণীত

সর্বস্বয় সংরক্ষিত]

১৯০০

১৯০০

প্রকাশক
শ্রীমত স্বামী নিগমানন্দ পরমহংস
সংরক্ষিত যোগ
হালিসহর, ২৭ পরগণা
পশ্চিমবঙ্গ

[প্রথম সংস্করণ—১৯১৭, দ্বিতীয় সংস্করণ—১৯২১
তৃতীয় সংস্করণ—১৯২৪, চতুর্থ সংস্করণ—১৯২৬, পঞ্চম সংস্করণ—১৯২৭,
ষষ্ঠ সংস্করণ—১৯২৯, সপ্তম সংস্করণ—১৯৩১, অষ্টম সংস্করণ—১৯৩৩,
নবম সংস্করণ—১৯৩৪, দশম সংস্করণ—১৯৩৬, একাদশ সংস্করণ—১৯৪৪,
দ্বাদশ সংস্করণ—(১৯৫০)—১৯৪৪, ত্রয়োদশ সংস্করণ—(১৯৫০)—১৯৪৮,
চতুর্দশ সংস্করণ—(১৯৫০)—১৯৭১, পঞ্চদশ সংস্করণ—(১৯৫০)—১৯৭৮]

ষোড়শ সংস্করণ ১৯৫০—১৯৮০

চতুর্বিংশ সংস্করণ

মুদ্রাকর
শ্রীঅমলেন্দু শিকদার
ডায়টর প্রিন্টিং ওয়ার্কস
১০/১, মণীন্দ্র মিত্র রো, কলিকাতা-৩



শ্রী ১০৮ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেব

উৎসর্গ

উৎসর্গ

অতীত যুগের

অধিগণের মঙ্গলান্বিত্বরূপ

হিন্দুসমাজের ভাবী ভরসাবল

অকুমারমতি কুমার ও যুবকগণের কবিতা

এই পুস্তকখানি

সাদরে

অর্পিত হইল



• গ্রন্থকার

ও নমঃ শ্রীনাথায়

ভূমিকা

শ্রীমদ্ গুরুদেবের কৃপায় ব্রহ্মচর্যা-পালনের নিয়মাবলী প্রকাশ
করিলাম। দেশে হিন্দুধর্ম আগ্রহ হইতেছে। জন্মশালোকে জানিতে
পারিতেছে যে, ব্রহ্মচর্যা-মাত্রাই অত্র তিন আশ্রমের চিত্তি; সুতরাং
ব্রহ্মচর্যের অভাবে অত্র তিন আশ্রম চিত্তিহীন ও অকর্মণ্য হইয়া
পড়িয়াছে—দেশে ধর্মের নামে বিধম অধর্মের স্রোত প্রবাহিত
হইতেছে। স্বপ্নের বিষয়, অধিকাংশশিক্ষিত লোকের দৃষ্টি এদিকে
আকৃষ্ট হইয়াছে। যুবকগণের ব্রহ্মচর্যা-পালনের জন্য বিশেষ আগ্রহ দেখা
যাইতেছে। কিন্তু ব্রহ্মচর্যা-পালনের কোন ধারাবাহিক নিয়মাবলী না
থাকায় অনেকে নানারূপ অশুবিধা ভোগ করিয়া থাকে। বর্তমানে চুই-
একখানি ব্রহ্মচর্যের পুস্তক বাহির হইলেও তৎসমুদয় অকুমারমতি
বালকগণের বুঝিবার ও শিখিবার পক্ষে তাদৃশ উপযোগী হয় নাই।
আমরা “আর্যদর্পণ” মাসিক পত্রিকায় ব্রহ্মচর্যের নিয়ম সম্বন্ধে কিছু
কিছু আলোচনা করিয়াছিলাম। তৎপাঠে গ্রাহক ও পাঠকগণ ব্রহ্মচর্যা
সম্বন্ধে একখানি পুস্তক প্রকাশ করিতে অশুবোধ করেন। তাঁহাদের
উৎসাহে প্রোৎসাহিত হইয়াই এই পুস্তকখানি প্রকাশিত হইল।
একণে আর্যদর্পণ হইতে একখানি পত্র উদ্ধৃত করিয়া আমরা ভূমিকার
বক্তব্য পরিপূর্ণ করিতেছি।

মাস্তবর

শ্রীমুক্ত কুমার চন্দানন্দ

কাব্যধাক—“আর্ঘ্যদর্পণ” সমীপে—

মহাশয়! আপনাদের শাস্তি আশ্রম হইতে প্রকাশিত “আর্ঘ্যদর্পণ” নামক মাসিক পত্রিকা আমাকে কয়েক সংখ্যা পাঠাইয়াছেন, তাহা প্রাপ্ত হইয়াছি।

আপনি পত্রিকায় “ব্রহ্মচর্য-আশ্রম” শীর্ষক একটি প্রবন্ধ লিখিয়াছেন, তাহা পাঠে অত্যন্ত সুখী হইলাম। এই কয়েকটি কথা জানিবার জন্য আপনার নিকট এই পত্র লিখিলাম, আশা করি সন্তুপনেষ দিয়া সুখী করিবেন।

ব্রহ্মচর্যের প্রতি আমার অত্যন্ত অনুরাগ আছে বটে, কিন্তু হৃৎকের বিনয় স্মরণে আমি এ বিষয় জানিতে পারি নাই বা ইহার উপকারিতার বিষয় বুঝিতে পারি নাই। এরূপে সব বুঝিতে পারিতেছি, কিন্তু বুঝিলে কি হইবে? যে সর্জনশ হইবার তাহা হইয়াছে। বীর্ঘ্যদর্পণ করিব কি, নানাপ্রকার অত্যাচার-অনাচারে বীর্ঘ্যক্ষয় করিয়া এখন পশু হইয়াছি। যদি পূর্বে কেহ ব্রহ্মচর্যের উপকারিতার বিষয় বুঝাইয়া দিয়া তদ্বিষয়ে শিক্ষা দিত, তবে বাঁচিতাম—এ সর্জনশ হইত না। এখন উপায় কি?—কি করি? সম্প্রতি একদিশেবর্গে পরার্ণন করিয়াছি—কয়েক বৎসর হইল বিবাহও করিয়াছি; এ অবস্থায় ব্রহ্মচর্য হয় কি প্রকারে, সেই উপদেশের জন্য আপনার চরণপ্রান্তে উপনীত হইলাম। আশা করি আমার আশা পূর্ণ করিবেন।

হৃদয়ে অনেক আশা ছিল, কিন্তু একটীও পূর্ণ হইতেছে না; জানি না ভগবান্ কবে এই অশ্রমের আশা পূর্ণ করিবেন। প্রায় দুই বৎসর হইল, পুজনীয় নিগমানন্দ স্বামীর “যোগী গুরু” আমার হস্তগত হইয়াছে; “যোগী গুরু” পাঠ করিয়া আমার অজ্ঞানান্ধকার বিদূরিত হইল, আমি অনেকটা বুঝিতে পারিলাম।

বুঝিলাম, পরমহংসদেবের কথাই ঠিক—আজকালকার গুরুগিরি বাবসাতেই পরিণত হইয়াছে। তিনি কুলগুরু পরিভ্রমণ করিতে নিয়োগ করিয়াছেন এবং প্রথমে কুলগুরু নিকট মন্ত্র লইয়া পরে শিক্ষার জন্য উপগুরু করা যায়, তাহাও লিখিয়াছেন। তদনুযায়ী আমি ১৩১৪ সালে পৈতৃক গুরুর নিকট হইতে মন্ত্র গ্রহণ করিয়া বসিয়া আছি। ঐশানচন্দ্র দীপ মহাশয়ের নিকট হইতে পরমহংসদেবের ঠিকানা জানিয়া লইয়া তাঁহার শ্রীচরণসমীপে উপস্থিত হইবার জন্য আগ্রহাবিত হইয়া বসিয়া আছি; বসিয়া আছি অর্থে ঘাই ঘাই করিয়াও যাইতে পারিলাম না—ভগবান্ কবে আমার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিবেন জানি না। আমার পিতা আছেন; পরমহংসদেবের নিকট যাইব, ইহা তাঁহার ইচ্ছা নহে। যদি আমি স্বাধীন হইতাম অথবা উপার্জনক্ষম হইতাম, তবে বোধ হয় এতদিনে তাঁহার সহিত সংস্রব করিতাম। কোথাও যাইতে হইলে বাবার নিকট হইতে খরচ চাহিয়া লইতে হয়, তিনি দিলে যাওয়া হয় নতুবা হয় না; আমি নিজেও উপার্জন করি না যে তাহা দ্বারা পথগরচের সহায়তা হইবে;—অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া বসিয়া আছি, জানি না ভগবান্ অদৃষ্টে কি লিখিয়াছেন! আপনাদের আর্ঘ্যদর্পণ পত্রিকা কয়েক মাস ধাবৎ পাইতেছি; গ্রাহক হইবার আশুদিক ইচ্ছা আছে, কিন্তু কি করিব, এ বিষয়ে বাবার নিকট এক পরসাদ পাই না অর্থাৎ দণ্ডবিষয়ক কোন পুস্তক বা পত্রিকার জন্য একটি পাসাও দিতে তিনি রাজী নন।

“যোগী গুরু” পাঠে অবগত হইয়াছি যে বীর্ষধারণ করিতে না পারিলে কোন বিষয়েই কৃতকার্য হইতে পারা যায় না। বীর্ষাক্ষয় হইলে ভাব-ভক্তি সমস্ত নাকি বিনষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং সাধন-ভজন বিড়ম্বনা মাত্র। পরমহংসদেব লিখিয়াছেন “সংযম ও অভ্যাসে সমস্ত হয়”—তাহা বুঝি বটে, কিন্তু তথাপিও পারি না, প্রবল সংসার-মারাবদ্ধ পাশবিক সামান্য আশি, আমার সাধ্য কি যে অভ্যাস ও সংযমে আমি বীর্ষধারণ করি ? অনেক চেষ্টা করিয়া দেখিয়াছি, অষ্টাঙ্গ মৈথুন বর্জন করা আমার সাধ্যাতীত। সংসারাত্মম পরিত্যাগ করিলে পারিব কি-না তাহাও জানি না। সংসার পরিত্যাগ করিবার চেষ্টাও করিয়াছিলাম, কিন্তু পারি নাই। দেখিলাম সংসারাত্মমগ্রহণেই মন তাহার উত্তর লেলিহান তিস্রী লক্ষ করিয়া বাড়াইয়া দিতেছে। মন বলে—সংসারও ছাড়িব না, ভগবান্কেও চাই। ‘পরশাও দিব অন্ন, গানও শুনিব ভাল।’ এমন কি করি ? আমার এ অবস্থায় একজন সহৃদয় প্রয়োজন—তিনি পথ না দেখাইয়া দিলে আর উপায় নাই। পরমহংসদেবের নিকট যে বাইতে পারিব, তাহার কোন অযোগ দেখিতেছি না। আর এই হতভাগ্য তাঁহার নিকট বাইতেও ভয় পায়, কারণ আমার মত পাপীকে যদি তিনি উপেক্ষা করেন। এ পদাঙ্ক কত শাপ করিয়াছি, তাহার আর ইয়ত্তা নাই ; তাই এই শাপকলুষিত জন্ম লইয়া তাঁহার নিকট বাইতেও ভয় হয়। আর বাওয়ারও উপায় নাই—তিনি অন্তর্যামী, তিনি সমস্তই জানিতেছেন। তবে আমি তাঁর নামে চিঠিখানা পথান্ত দিতে পারিলাম না। আপনি তাঁহার ভক্ত, যদি আপনার কৃপা হয়, তবে তাঁহারও কৃপা হইবে, এই আশায় আপনার চরণসমীপে উপস্থিত হইলাম, অহুগ্রহ করিয়া এ হতভাগ্য প্রতি কৃপাকটাকপাত করিবেন ইহাই প্রার্থনা।

একণে আমার মনে এই ধারণা হইয়াছে যে, ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন না করিলে আর উপায় নাই। ব্রহ্মচর্য্যের বলে মনে একাগ্রতা সাধন সহজ

হইবে, সুতরাং সাধন-ভজনেও কল পাওয়া যাইবে। নানাবিধ পুস্তক-লোচনায় জানিতে পারিয়াছি যে বিবাহিত জীবনেও ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যায়। পরমহংসদেবের “যোগী গুরু”তে ইহা উক্ত হইয়াছে এবং “ব্রহ্মচর্য্য-সাধন” নাম দিয়া অল্প পুস্তকে তিনি তবিষয়ে আলোচনা করিবেন ইহাও লিখিয়াছেন। তিনি ‘ব্রহ্মচর্য্য-সাধন’ লিখিয়াছেন কি-না জানি না। যদি লিখিয়া থাকেন, তবে অহুগ্রহপূর্ব্বক জানাইবেন।

মাদমাসের “আধ্যাদর্পণ” পাঠে অবগত হইলাম যে, পরমহংসদেবের “জানী গুরু” নামক পুস্তক বাহির হইয়াছে। বাখার নিকট টাকা চাহিলে পাইব না জানি, সুতরাং আমার নিকটে যে কয়েকটি টাকা আছে, তাহা যারাই বর্ত্তমানে একখানা “জানী গুরু” ও “আধ্যাদর্পণ” পত্রিকার গ্রাহক হইবার ইচ্ছা করিয়াছি। আধ্যাদর্পণের ২য়, ৩য় ও ৪র্থ সংখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছি ; কেবলমাত্র প্রথম সংখ্যা পাই নাই, অতএব আমাকে একখানা ‘জানী গুরু’ এবং প্রথম সংখ্যা ‘আধ্যাদর্পণ’ একখানা জাহা মূল্যে ত্রিঃ পিঃ পোষ্টে পাঠাইয়া দিবেন। আর ঐ পার্শ্বের মধ্যেই আমার পত্রের উত্তরে লিপ্যবেশ দিয়া বাণিত করিবেন। আশ্চর্য্যজনী আপনার চরণে জানাইলাম ; একণে আমার কি কর্তব্য অহুগ্রহপূর্ব্বক জানাইবেন। আপনার কৃপা হইলে পরমহংসদেবেরও কৃপা হইবে বলিয়া বিশ্বাস, কারণ ভক্তাধীন ভগবান্। পূর্ব্বজন্মের স্বকৃতিফলেই বোধ হয় পরমহংসদেবের সন্ধান পাইয়াছি ; কিন্তু পাইলে কি হইবে, এমন পদাঙ্ক তো উচরণ-লমীনে উপস্থিত হইতে পারিলাম না। আমার বিশ্বাস, আপনি দয়া করিলেই হইবে। মানব হইয়াও পশুব প্রাপ্ত হইয়াছি—অজানাদ্ভকারে ভুবিতেছি—দয়া করুন, অধম পাপী বলিয়া যুগা করিবেন না। এক হিসাবে ভগবানের উপর পাপীদের অধিকার বেশী, কারণ তিনি অধমতারণ শক্তি-পাবন। আমার এই অজান-অভকার ঘুচাইয়া দিউন—এই প্রার্থনা। পাপীর স্বপ্নে সাহস নাই—ভীত, সঙ্কুচিত সে ভগবানের নিকট সহসা

হাইতে পারে না, ভয় পায়। আমারও তাহাই হইয়াছে।—একে বয়স অল্প, তাহাতে পাপে জর্জরিত—তাই মনে কত ভয় হয়। আপনি দয়া করুন, আমাকে রক্ষা করুন। পরমহংসদেবের নিকট বাইতে আমার সাহস হয় না, আর হাওয়ার উপায়ও দেখিতেছি না। আমার কর্তব্য কি বলিয়া দিউন—আপনি বাহা বলিবেন, তাহাই করিব। সত্তরেই ১ম সংখ্যা “আত্মদর্পণ” ও একখানা “জ্ঞানী গুরু” পাঠাইবেন এবং আমাকে কর্তব্যবিষয়ে উপদেশ দিবেন, ইহাই অনুরোধ। ব্রহ্মচর্যের কি করিব, তাহাও জানাইবেন; বাহাতে আর অধোগতি না হয়, তাহাই করিবেন—এই আমার প্রার্থনা। ইতি—

* * * * *

পাঠক! নানাবিধ বিচার করিয়া পত্রলেখকের নাম-ধাম প্রকাশ করিতে পারিলাম না, কিন্তু পত্রখানি অবিকল মুদ্রিত হইল। অত্র পত্রিকায় “ব্রহ্মচর্য আশ্রম” শীর্ষক প্রবন্ধ বাহির হওয়ার পর হইতেই এইরূপ কত পত্র প্রত্যাহ আমাদিগের নিকট আসিতেছে। নমুনাস্বরূপ একখানি প্রকাশিত হইল। অধিকাংশ পত্রলেখক স্থল-কলেজের ছাত্র এবং বয়স ১৬ হইতে ২০২৪ এর মধ্যে।

দেশের উন্নতিকামী মহামান্ন নেতাগণ, সমাজসংস্কারকগণ! এখন একবার সমাহিত চিত্তে চিন্তা করুন, দেশের কি শোচনীয় অবস্থা—কি বিষম সঙ্কট উপস্থিত হইয়াছে। দেশের অতি দুর্ভাগ্য, তাই অধিকাংশ লোক অন্ধ—হুই একজনের দৃষ্টি এদিকে পতিত হইয়াছে মাত্র। হিন্দুবংশ ধ্বংসপথে চলিয়াছে। এখনও সকলে সাবধান হউন, নতুবা আর রক্ষা নাই। “বিধবা-বিবাহ অভাবে দিন দিন হিন্দুর সংখ্যা হ্রাস হইতেছে” বলিয়া বাহারা অভিমত প্রকাশ করেন, আমরা তাহাদিগের কথায় আস্থা স্থাপন করিতে পারি না। কেননা, সমাজে দেখিতে পাই, এক-একটি রমণী ১৭।১৮টি সন্তান-সন্ততি প্রসব করিয়া থাকেন, কিন্তু কোথাও ২।৩টি

মাত্র অবশিষ্ট থাকে। এইগুলি যথাসম্ভব জীবিত থাকিলে (বিধবা-বিবাহ অগ্রচলন সত্ত্বেও) হিন্দুর সংখ্যা আশাতীত বৃদ্ধি হইতে পারে।

তাই বলি, প্রকৃত পথ ছাড়িয়া বিপথে নাড়াইয়া চীৎকার করিলে কোন লাভ নাই। ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য অবলম্বন করিয়া প্রকৃত শিক্ষা বিস্তার করিতে না পারিলে দেশের আর মঙ্গল নাই। বীৰ্য্যহীন পিতার পুত্র শৌৰ্যবীৰ্য্য হারাইয়া দুর্জয়-রোগগ্রস্ত এবং অকালে কালকবলে পতিত হইতেছে। বাহা হইয়া গিয়াছে, তজ্জন্য অনুশোচনা বৃথা। ভবিষ্যতের জন্য সাবধান হইয়া যুবকগণকে রক্ষা করুন। ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা সাধারণকে বুঝাইয়া দিউন। যে শিক্ষায় যাহাকে মনুষ্যত্ব প্রদান করে, তাহার প্রচার লজ্জাজনক বা কুফল মনে করিয়া নিশ্চেষ্ট থাকিলে আর হিন্দুদিগের রক্ষা নাই। আমরা যে আয়ু, বল, স্বাস্থ্য, মেধাশক্তি, ধারণাশক্তি সংসাহস, উচ্চ আশা—এক কথায় বলিতে গেলে জীবনের যথাসম্বল একেবারেই হারাইয়া ফেলিয়াছি, তাহার একমাত্র কারণ ব্রহ্মচর্যের অভাব।

যে সকল যুবক ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা বৃদ্ধিতে পারিয়াছে, তাহারাও অভিভাবকের অত্যাচারে ব্রহ্মচর্য-ব্রত অবলম্বন করিতে পারিতেছে না। অধিকাংশ পিতা-মাতার ধারণা, পুত্র যৎস্র-মাংস ত্যাগ করিলেই সম্রাসী হইয়া যাইবে। অনেক শিক্ষিত পিতা ভাক্তারের অভিমত জানাইয়া বলেন, যৎস্রাদি ভোজন না করিলে চক্ষুরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা; বিশেষতঃ উহাতে বলহানি এবং মস্তিষ্ক বিকৃত হয়। আমরা জিজ্ঞাসা করি, কোন্ বিধবা বঙ্গনারী কিম্বা পশ্চিম ভারতের হিন্দু, যৎস্রবংশ-ধ্বংসকারী বাঙ্গালী যুবকের দ্বায় চশমা ব্যবহার করিয়া থাকেন? শক্তির কথা বোধ হয় প্রত্যেকেই জানেন, একজন পাঞ্জাবী কিম্বা মহারাষ্ট্রীয় যুবক দশজন যৎস্রাহারী বাঙ্গালী যুবকের মোহড়া লইতে পারে। স্বাস্থ্যের কথা—বাঙ্গালীর মত রোগা কে? পুরুষের ধাতুদৌর্জল্য-প্রমেহ আর নারীর বাধক-প্রদর নাই, এমন বাঙ্গালী স্ত্রী-পুরুষ কখন আছে জানি না।

সাংস্কৃতিক আহারের অশেষ গুণ—পৌরাণিক যুগে তাহার যথেষ্ট দৃষ্টান্ত আছে। আতপ তণ্ডুল ও কাঁচাকলা খাইয়াই জ্ঞানগরিষ্ঠ কথিত্বশ্রেষ্ঠ বশিষ্ঠ, বাস, পতঞ্জলি, জৈমিনি প্রভৃতি মহাত্মারা আধ্যাত্মিক জ্ঞানালোকে ভারতবর্ষ আলোকিত করিয়াছিলেন। চৌদ্ধ বংশের ব্রহ্মচর্য পালন করিয়াই রামানুজ লক্ষণ ইন্দ্রজিতের বধসাধনে সক্ষম হইয়াছিলেন। একবিংশতিবার ক্ষত্রিয়-হননকারী পরশুরামের অমিতবিক্রম কুমার-ব্রহ্মচারী ভীষ্মের নিকট অবনত হইয়াছিল। বর্তমান যুগের প্রফেসার রামমূর্তির অলৌকিক পরাক্রমের কথা কাহারও অবিদিত নাই। তাহাও ব্রহ্মচর্যের ফল। ত্রিমুক্ত তিলক-গোখলের গ্রাম্য কয়টি বাঙ্গালীর মাথা পরিষ্কার? সুতরাং এই সকল কু-যুক্তি দর্শাইয়া ব্রহ্মচর্যপালনে অনাদর, পাকাত্য সভ্যতার বিষময় ফল ভিন্ন আর কি বলিব?

উপরোক্ত পক্ষে প্রকাশ, পিতা পুত্রগণকে ধর্মপুস্তক পাঠ বাধ্যম্যোপদেশ লাভের অবকাশ বা সুযোগ দেন না। তাহাদিগের দুর্বল হৃদয়ে সর্বদাই ভয়, নাধুসঙ্গ কিম্বা সঙ্গদ্বাদি পাঠ করতঃ পুত্রটি ধার্মিক হইয়া পাছে অর্থোপার্জনে ঐশাস্ত্য করে। পিতা-মাতারও বড় দোষ নাই—কেননা তাহারাও ধর্মরক্ষার্থ শিক্ষালাভ করেন নাই। কাজেই সমাজের অধিকাংশ পিতা হিরণ্যকশিপুস্ব অবতারবিশেষ। আমরা জানি, এই শ্রেণীর একজন জমিদার একমাত্র পুত্রের ধর্মভাব দৃষ্টে পুরস্কারের লোভ দেখাইয়া একজন বারবনিতার দ্বারা পুত্রকে স্থপথে আনিবার প্রয়াস পাইয়াছিলেন।

পাঠক! হিন্দুসমাজের দুর্দশার আরও বাকী আছে কি? তোমরা যতই সভ্যসমিতি করিয়া দেশোন্নতির জন্য চীৎকার কর না কেন, প্রকৃত শিক্ষা ব্যতীত কখনই স্বকলের আশা করিতে পার না। তাই পদে পদে বিড়ম্বিত হইতেছ। ধর্মই সর্বপ্রকার উন্নতির একমাত্র ভিত্তি। প্রকৃত শিক্ষায় ধর্মভাব যখন পুষ্ট হইবে, তখনই দেশের যথার্থ উন্নতি আরম্ভ হইবে। ধর্ম ব্যতীত কি কখনও আমিত্বের সর্কার্ণ গভী নষ্ট হইয়া বিশ্বময়

প্রসারিত হইতে পারে? ধর্ম ব্যতীত কেহ কি কখনও পরার্থে স্বার্থ মলিত করিতে পারে?

তাই বলিতেছি, যতই বক্তৃতার উচ্চরোলে বিশ্ব কম্পিত কর না কেন—নিশ্চয় জানিও “ঘমে-মেজে রূপ আর ধরে-বৈধে পীরিত” হয় না। প্রকৃত উন্নতি লাভ করিতে হইলে ধর্মবল লাভ করা চাই। ধর্মবল লাভ করিতে হইলেই ব্রহ্মচর্যপালন একান্ত আবশ্যক। কেবল পুস্তক পাঠ ও বক্তৃতার দ্বারা ধর্মলাভ করা যায় না। হিন্দু ব্যতীতও পৃথিবীর সর্ব-ধর্মসম্প্রদায়ে প্রত্যক্ষভাবে না হউক পরোক্ষভাবে ব্রহ্মচর্য পালিত হইয়া থাকে। তবে দেশ, কাল, পাকভেদে বিভিন্নতা হইতে পারে। আমাদের দেশে বিধবা ললনাগণ আয়ু, স্বাস্থ্য ও মৌন্দর্য্যে বিভূষিতা হইয়া ব্রহ্মচর্যের মহিমা বিধোষিত করিতেছেন। আর আমরা খেচরের মধ্যে ঘুড়ি, জলচরের মধ্যে কুমীর এবং চতুষ্পদের মধ্যে চৌকী বাগ দিয়া বাকী সমস্ত উদরস্থ করিয়া সমগ্র বাঙ্গালা দেশটাকে ভগবানের হাসপাতালে পরিণত করিতেছি।

অতএব যদি প্রকৃত দেশের উন্নতি ইচ্ছা থাকে, তবে আপামর সাধারণকে ব্রহ্মচর্য অভাবে কি ক্ষতি হইতেছে, তাহা সর্বাগ্রে বুঝাইয়া দেওয়া কর্তব্য। কেবল “ব্রহ্মচর্য অবলম্বন কর” বলিয়া বক্তৃতা দিলে চলিবে না। ধনী মহাশয়েরা ধন, বিদ্বানেরা জ্ঞান এবং সাধারণে অধ্যবসায় লইয়া প্রস্তুত হউন। প্রথমতঃ ছাত্রগণের সংসাহস এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞার বিশেষ প্রয়োজন। একদিনেই যে দেশের অভাব দূর হইবে, সে আশা হুরাশ্য মাত্র। প্রথম উত্তমে ব্রহ্মচর্য সম্যক পালন না করিতে পারিলেও যাহাতে যুবকগণ ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা স্বপক্ষম করিয়া তাহাদের পুত্রগণের ব্রহ্মচর্য-পালনের পথ প্রশস্ত করিয়া দিতে পারে, অন্ততঃ সেই সংস্কার লাভ করিতে হইবে। ছাত্রগণ ব্রহ্মচর্য পালন করিতে সুবিধা পায়, প্রতি জেলায়, মহকুমায় এবং বিশিষ্ট পল্লীতে এমন বিদ্যালয় স্থাপিত করিতে

হইবে। দেশের সাধু-মহাত্মারা চেষ্টা করিয়া হু'শ জন দুবকের ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা সাহায্য করিবেন। অর্থসাহায্য পাইলে হু'চারিজন কৃতবিদ্য সাধু নিঃস্বার্থভাবে ব্রহ্মচর্য্য-আশ্রম খুলিয়া দেশের মহাপ্রকার সাধন করিতে পারেন।

ভারতবর্ষ হইতে বহুদিন ব্রহ্মচর্য্য উদ্ভিষ্টা যাওয়ার হিন্দুসমাজে বহুতর প্রতিকূল অবস্থা পোড়াইয়াছে। সুতরাং বিশেষ অসাবধানতের সহিত কাঁধাফেঁরে অগ্রসর হইতে হইবে। সাধু, মহাত্মা, ধনী, জ্ঞানী, কণ্ঠী, ছাত্র, শিক্ষক ও অভিভাবকগণের সমবেত চেষ্টায় বাহাতে আমাদের সম্মান-সম্মতিজন্য সেই ব্রহ্মচর্য্য মহাত্মত অবলম্বন করিয়া শক্তিসম্পন্ন হইতে পারে, ইহা প্রত্যেক প্রদেশবিশেষের জীবনের মহাত্মত হওয়া উচিত। আপন আপন ব্যক্তিবৃত্ত কুহক কুলিয়া এই মহাত্মত অবলম্বন করিলে ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের মোট সমষ্টি হিন্দুজাতির উন্নতি অব্যাহত।

আমরা এই আশ্রমে প্রথমতঃ বসন ব্রহ্মচর্য্যের উপদেশ সেই, তখন অনেকে অনেক বিজ্ঞান করিয়াছিলেন। কিন্তু এখন ব্রহ্মচারী-ছাত্রদের দুবস্ত্র ও বাহা বেশিয়া অনেকেই সাগ্রহে ব্রহ্মচর্য্যপালনের কল ব্যাকুল হইয়াছেন। মতোব মহিমা আলোকের দ্বারা আপনি প্রকাশিত হয়। তবে আমরা সমাজে নগণ্য,—সাধারণকে যে আশ্রমে রাখিয়া ব্রহ্মচর্য্য পালন করাই, সে শক্তি আমাদের নাই। তবে বাহারা উপদেশ লইতে ইচ্ছুক, তাহাবিশেষে শাস্ত্রে ও সাগ্রহে উপদেশ দিব। এক্ষণে এই পুস্তকপাঠে ব্রহ্মচারী দুবস্ত্রপনের উপকার হইলে প্রম সকল জান করিব। ইতি—

শক্তি আশ্রম
অক্ষয়ভট্টাচার্য্য, ২০শে বৈশাখ
১৩১৭ বঙ্গাব্দ

বিনীত
শ্রীকুমার চন্দ্রানন্দ

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন

—০:০:০—

নিয়ম-পালন

বর্তমান অবস্থা।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুদ্রমম্।

—আবুর্জোহ

ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ—এই চতুর্লক্ষ লাভ করিতে হইলে সর্বতোভাবে শরীর আরোগ্য থাকি অতি প্রয়োজন। শরীর পীড়াগ্রস্ত বা অকর্ম্মণ্য হইলে কোন কার্য্যই সাধন করা যায় না।

আমরা সকলই জানি, সকলই যুক্তি; দোষ, গুণ, পর-নিম্ন প্রভৃতির বিচার করিতে জানি; কিন্তু এমন কোন উপায় করিতে পারি না, যদ্বারা দীর্ঘজীবন লাভ করতঃ সংসারের মধ্যে সংকল্পবিশিত হইয়া মানব-সমাজের কোনও একটা উন্নতি সাধন করিতে পারি। পঠদশায় শিক্ষক-মহাশয় বহু রাজস্ববর্গের জীবনবৃত্তান্ত, এলিজাবেথের জায় রাজত্বগণের চরিত্রবন, কোথার কোন্ সাগর, মাংসমধ্যে

কতটা যত্নসহকারে আছি, ইত্যাদি বহু বিষয়ের সমালোচনা
 ছাড়া আমাদের মনের এতই উৎকর্ষ সাধন করিয়াছেন যে আজ
 আমরা তুলসীবৃক্ষকে হুজুল গাছ, বিশ্বপদকে অগ্নি, গাভীর
 পশু, পিতামাতাকে কর্তব্যকনুসংঘাতক ইত্যাদি ভাবে, নিত্যা
 বহু বিষয়ের গভীর গবেষণাপূর্ণ সমালোচনা শিক্ষা করেছি।
 আমাদের অবস্থা এতই ন্যূনতম পরে পড়েছে যে, আমরা
 কখনওও মস্তক হুলস্থলিত চাই না, সুস্থ হওয়ার
 খাইলে হৃদয় হয় না। বহু দল বা বহু দল বহু দল—
 তাহা, ও বহুবিধ কট প্রভৃতি ও বহুবিধ মস্তক খাওয়া তাহা
 অব্যবহার্য্য।

ইতি আমাদের মোক্ষ নহে, একমাত্র শিক্ষার ফল—ক'র
 প্রথম হইতে শিক্ষা ক'রিতে "একমাত্র" ক'রিতে। যদি
 বালাকাল হইতে শিক্ষা কারতম যে গলাফল সেবা
 অসেব্যম্ অশুভ অর্থাৎ গলাফলই পান করিতে হয়, কণ্ঠ
 হুলস্থলিত হইতে নহে, তুলসীবৃক্ষের রস সন্নিবেশিত
 বৈদ্যবদ্ধিক, বিশ্বপদের রস বাতনাশক, কালমেধের রস প্রাণ-
 নাশক, পিতামাতা মহাপুরুষ এ সকল যদি বুদ্ধিতে
 পারিতাম, তবে কখনই আমাদের নিকট সে ভাঙাচুরা,
 অস্পৃশ্য কুকুটাদির মাংস, মিশ্রি সস্ত্র বিফল কড়া চিনি, ঘৃত
 সস্ত্র চিকেনবর্ষ অথবা সুগন্ধ পুষ্পবাহিত সস্ত্র বিলাসিতা
 এত আদর হইত না। আমরা বিজ্ঞ হইয়া শিক্ষার প্রভু
 বলশালী হইয়াছি যে, একটু বিজ্ঞানই হইত ও সমাজ

উচ্চ পদ লাভ করলেই বান্ধবসমাজে বহুপরিবারপোষক
 করিয়া দিতাম, ক'র চাকর না বলিলে তৃপ্ত লাভ করিতে
 পারি না। আমাদের মনের শিক্ষা, এতই উচ্চ হইয়াছে
 যে, আমাদের ধর্ম্ম ধর্ম্মই নহে, আমাদের শিক্ষা শিক্ষাই নহে,
 আমাদের সমাজের সার বহু দলনাগণ স্বামীধাই গণনায়া
 নহেন, আমাদের বহু ধর্ম্মই নহে এবং আমাদের
 ক্রিয়াকর্ম্ম ধর্ম্মই গণ্য নহে। ক'র ধর্ম্মই আমাদের
 কোন শিক্ষাই পাই নাই।

বর্তমান মস্তলোকের পিতামাতা মনে করেন যে, পুত্রটী
 কোন গাভীর (প্রশ্রুত চুরি করিয়াও) একবার বি-এ,
 বি-এল পাশ করুক পারলেই তাহাদের আর চিন্তা
 থাকিবে না। কিন্তু ইহা মনে ভাবিতে হইতে করিয়াছেন
 কি—আমাদের পুত্রটি কত দিন জীবিত থাকিবে, কিংবা “সারা
 বহুবর্ষজীবন” জীবিত। আমাদের অগ্রদানে বঞ্চিত করিবে?
 যদি পুত্রের উপর অর্থসম্পদের কামনাই হইয়া থাকে, তাহা
 হইলে প্রচলিত বৈদেশিক শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের ধর্ম্ম
 কি, ক্রিয়াকর্ম্ম শরীর বক্ষা করিতে হয়, ক্রিয়াকর্ম্মে রিপুসংযম ও
 চরিত্র গঠন করিতে হয়, কিসে দেহ বলশালী হয়, কুইনাইনের
 সঙ্গে তুলনায় গুলফ, ফেংপাপডার দোষ গুণই বা কি, হিন্দুর
 দেবদেবী কি, হিন্দুধর্ম্ম সকল ধর্ম্মের শ্রেষ্ঠ কেন, ক্রিয়াকর্ম্মে
 সমৃদ্ধসম্পন্ন হওয়া যায়, কিসে দেশের উন্নতি হয়, দেশের
 উপকার হয়, ইত্যাদি শিক্ষা দেওয়া পিতার কর্তব্য বলিয়া

মনে করি। কাবল রাজকাল হইত যদি কিছুক সংক্ষিপ্ত
না দিত। বহু রাজসী এত বড় আলাচনী করত হয়, তাহ
হইলে উক্ত শাস্ত্র, যত শাস্ত্র, তত রাজসী-সংগ্রহ হইত। তাহা হইত
সংগ্রহ। ইহা অমূল্যের জ্ঞান। রাজসী-সংগ্রহের কল্পনা
অমূল্য জ্ঞান। এতদ্বারা রাজসী-সংগ্রহ হইত। একজন রাজসী-সংগ্রহ
করায়। সুকুমার ও কুমার-সংগ্রহের কেহল হইত। রাজসী-সংগ্রহ
রাজসী-সংগ্রহ করিতে আশ্রয় করি।

সমসংবাদে যা, কষ্টে, কলঙ্ক করান র ইচ্ছা থাকে ন মর্শ্বণা'য়
দৈহিক উন্নতি ও আর্থিক, করণে উন্নতি, কষ্টে, কলঙ্ক করান
যুগ। কিস্তি কষ্টে কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান, কষ্টে
আর্থিক লাভ লাভ কলঙ্ক করান, কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান
নাহি,— ইচ্ছা হই আর্থিক উন্নতি করি। কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান
কিঞ্চিৎ প্রসঙ্গীত যুক্তি সঙ্গত, কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান
দিগের প্রসঙ্গীত যুক্তি সঙ্গত, কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান
দিগে ও চাচির ইচ্ছাতে প্রিয় পাত্রকে কলঙ্ক করান! অজ্ঞানতার
উৎসর্গ ঘটিয়াছে কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান কলঙ্ক করান —

ଅଧିକାଂଶ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତେ ନାମାନ୍ତରୀଣ ଶ୍ରୀମତୀ ଅଟନ୍ତି ।

ଆମରେ ୫ ଦମ୍ଭ, ୧ କମଳା ନାହିଁ (ସକଳେଷୁକବାୟୋଽକୃତଂ ଚ ।

—ও নগ্নই একমাত্র গুণগণের আন্দর বুঝনা থাকেন যেমন পদ্মা যে কি পদার্থ, ততঃ ভ্রমবহী যথার্থ বুঝ—তবে পদ্মার নিকটে বাস করিয়াও তাহার গুণগণা বুঝিতে পারে না।

আমরা যদি মনুষ্যের মত যে অনুলা হীনকথার সঙ্কলিত বই পড়ি,
আমরা তাড়াতাড়ি তাড়াতাড়ি মৃত্যুকে স্বপ্ন করে তুলি যদি আমরা
জিজ্ঞাসা করি যে কত কষ্টের কথনটুকু আমরা পড়ি তাহলে তাই
না, আমরা মনুষ্যের মত কল্যাণের কথা পড়ি না।
অতএব আমরা মনুষ্যের মত কল্যাণের কথা পড়ি না।
অতএব আমরা মনুষ্যের মত কল্যাণের কথা পড়ি না।
অতএব আমরা মনুষ্যের মত কল্যাণের কথা পড়ি না।

इति श्री भगवत्पद्मसूक्तस्य अष्टमोऽध्यायः ॥

ଆନାଦିଃ ଅର୍ଶକଦ୍ଵାଦି କାଳମାତ୍ର କୁହନ୍ତେ ଥିବା ।

— श्री ३ —

যদিও এই প্রকারের দুই এক সাক্ষ্য হয়, তবুও সেই স্থান
 'কক পাপ' হওয়া সত্য 'ক' হইতে অনুসন্ধান করা বিশ্রামের
 একান্ত কঠিন। 'ক' প্রকার অসত্যকেই অক্ষ, তথাপি
 সমস্তকর ১০০ ব, যীশু ন টেলিফোন দি যতেন, তাঁহা দল যদো
 অবশ্য অসত্যকে প্রমাণের হইতে হইবে অক্ষ, সুতরাং অভিযোগের
 যাহা হইতে হইবে সত্য, তথাপি আর বিচরিতাক ৭ বিজ্ঞাস
 করে ক'ব কথায় ৭ আর ১০ বলা হইবে—গুপ্ত জ্ঞান বহু হইবে,
 অবশ্যই 'ক' হইবে বলা হইবে—দুইজন, বাঁহী আছে।

যেমন 'ক' লব্ধ করিয়া ১ যখন করিয়া এই য, আমাদেব
উৎসাহে য় যত্নবৃত্ত হ'ল'কই আশ্রয় করা। উৎসাহ আমাদেব
কর্ম, ক্ষয় অবস্থার ইহঁদার জন্য প্রত্যেক কই জ্ঞান প্রদান
করিয়'ছেন, সুতরাং একটু স্থিরভাব সৈই জ্ঞানক আশ্রয়
করেন। ব'বে, কর সম্বন্ধে ইহঁদা চলিত প'রিলে, সর্বদা

आमाज समाज क वयो ७० म नदछादनता क परिणत क वरु
हईवन अमर पद पद राख मरक बैकुण्ठ मरक प
आवृत्त अ नव दुःख अवनयव वल मरक पदक मरक पद
अवृत्त अ मरक अवनयव वल मरक पदक मरक पद
करी दे छैन , अतः , 'व व' क व मरक पद मरक पद
करा सकल कहै करवा ।

[illegible][illegible]

এই ১২ জন ছাত্রই যিনি সুলতা জাতির পক্ষে অসামান্য শক্তির কথা
বোঝায় অতীতকালে জাতির পক্ষে সুলতা সর্বত্রই অবগত আছেন।
কিন্তু উক্ত ১২ জন এইকণ অসামান্য শক্তির মূল কারণ কি, এটা
সব ১২ জনেরই চিন্তা করিয়াছেন কি? উক্ত ১২ জনেরই
(বোদ্ধাধর্মগত) উক্ত ১২ জনের শক্তির একমাত্র কারণ।

অনেক শতাব্দীতেই হইল, ভারতবাসীর এই শতাব্দী
কঠোর যত্নে পড়িয়াছে। আজকাল বক্ষ্যণী বলিয়া একটা
কথাই নাই পুনরায় ক্রম এই সকল রাগ-প্রতিষেধক,
সংরক্ষণ বিনাশক এবং ভাবের প্রাচীন উন্নতির ও পুনরুদ্ধারের
একমাত্র বীজবস্তু—এই কঠোরভাবে প্রচেষ্টা করিতে হইয়া
ভারতবাসীগণ আজকাল সকল অধিকারচূত হইয়া কতগুলি
প্রবোধের বোনের অধিকারী হইয়াছে এবং ক্রমেই দেশের
দিকে চলিয়াছে। পিতামহের যে শক্তি ছিল, পিতার সে

আঁকা নহে, কয় হইবে? ছ আঁকার অনুসরণে ইচ্ছা হই
 হউক, বা আনিচ্ছাই হউক, কিন্তু এ দীর্ঘ হইক বা দীর্ঘ
 দেয়ই হউক, অনাচার ও কলচাই হউক বা অনাচার
 কলচাই হউক, সত্য হউক বা অসত্য হউক, যে
 সমাজে আঁকা নহে তাই তাই হউক, তাই হউক অর্থাৎ
 কয়ক, তাই হউক তাই হউক তাই হউক তাই হউক—এই
 বাণী দিয়া সত্য হইবে তাই হউক বা তাই হউক
 সত্য হউক তাই হউক তাই হউক তাই হউক।

[illegible][illegible][illegible][illegible]

সকলেরই সমবেত চেষ্টার প্রয়োজন প্রথমতঃ ছাত্রগণের বিশেষ সংসাহস এবং দৃঢ় প্রত্যঙ্গের প্রয়োজন ভগবানের নিকট সরল প্রার্থনা এবং সংসর্গ এ বিষয়ে প্রধান সহায় এখনও ভাল এবং মন্দ লোক সকলেরই আছে, বা ছয় লইতে পারিলেই হয় আহার সম্বন্ধেও সময় দরকার। তৎপরে ছাত্রগণ ব্রহ্মচর্যাবৃত্ত পালন করিতে সুবিধা পায়, এমন বিজ্ঞ জয় স্থাপিত করিতে হইবে কেবল সংসর্গ, আহারের সংযম ইত্যাদি চাইলেই যথেষ্ট হইবে না। পুরুষস্বক্ৰমে ব্রহ্মচর্য হারাষ্টয়া ভারতবাসীগণ জন্ম হইতেই শত্রু ন হইয়া পড়িয়াছে পিতামহ ও পিতার চক্ৰলত, ক্রমে সম্মানে আসিয়া বড়িয়াছে, অতএব ভাণ্ডার, জন্ম হইতেই যৎকলতা ও তদানুযায়িক কতকগুলি রোগকে চিরস্মরণে কারিয়া লইয়া ছ, তাহা ভাণ্ডার চেষ্টাতেও দূরীভূত হইবে না। তৎকালে ব্রহ্মচর্য কি, তদালেচনায় প্রবৃত্ত হইবে। উপায় অবধারণ করিতে হইবে।

ব্রহ্মচর্য কি ?

বীৰ্য্যধারণং ব্রহ্মচর্যম্।

—পাতকন বর্জন

বীৰ্য্যধারণের নাম ব্রহ্মচর্য। শরবন্ত শুক্রমাতৃকে অবিচলিত ও অনিচ্ছিত রাখিবার উপায়কে ব্রহ্মচর্য বলে। শুক্রই শরীররক্ষার মূল নিদান। আমাদের চি কংসাশাস্ত্রেও এই কথাই বিশেষ উল্লেখ আছে। যথা—

ব্রহ্মচর্যং ভাতো মাংসং মাংসারোহঃ প্রজায়তে
যেনমেহুবি ততো যক্ষা যক্ষায়াঃ কুরুসন্তবঃ।
শুক্রং সৌম্যং সিংহং ত্রিধ্বং বলপুষ্টিকরং বৃতম্।
গন্তবাণং বপুঃসং যো জীবন্তাশ্রয় উত্তমঃ।
ওজঃ হেতো ধাতুনাং শুক্রাঙ্কানাং পথং বৃতম্
হৃদয়মপি ব্যাপি দেহস্থিতিনিবন্ধনম্।

—ভগবতঃ

—রস হইতে রক্ত, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্র উৎপত্তি হয় শুক্র সৌম্য, ত্রিধ্ব, এবং বল-পুষ্টিকারক, উহা গর্ভেব বাহ্যরূপ, শরীরের সার এবং জীবনের জীবনের প্রধান আশ্রয়। রস হইতে শুক্র পর্যন্ত সপ্তমাতুর তেজকে ওজঃ বলে। হৃদয় ইহার প্রধান অধার হইলেও ইহা সর্বশরীরব্যাপী এবং শরীররক্ষার প্রধান সাধন।

শুক্র নষ্ট হইলে ওজঃ ধাতু বিনষ্ট হইয়া থাকে, কারণ শুক্রই ওজঃরূপ অষ্টম মাতুর আশ্রয়স্থল ওজঃপদার্থ ব্রহ্ম-তত্ত্ব বলিয়া প্রখ্যাত। পাশ্চাত্য পাণ্ডিতগণ এই ওজঃপদার্থকে হিউম্যান মাগনেটিজম্ (Human magnetism) বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন, উহাদের মতেও ইহা দেহরক্ষার একমাত্র উপাদান। ইহার অভাব হইলে মানুষের সৌন্দর্য্য দৈহিক বল, ইন্দ্রিয়গণের ক্ষুর্ভি, বুদ্ধি, শ্রবণশক্তি, ধারণাশক্তি প্রভৃতি সমস্তই নষ্ট হইয়া যায় এবং সেই দেহ যক্ষা, প্রমেহ,

সজ্জিত হইত। প্রভু ও শ্রীমতী নন্দী নন্দী গর নিলয় হইয়া পাড়ে এবং সর্বপাক র ক য়ে হইত। নন্দী ও শ্রীমতী হইয়া অধিকাল মধোই কালগ্রাস প ভুত হইয়া থাকে পাশ্চাত্য সাধীরা তদ্বৎ প ও বগণও এ কথা পুনঃ পুনঃ বলিয়া গিয়াছেন ডাক্তার ফাল্গুটে'ল লিখিয়াছেন *Debility of intellect and especially of the memory characterises the mental alienation of the licentious.* অতএব যে কোন কর্ম করিতে লইলে দেহরক্ষার প্রয়োজন—দেহরক্ষা করিতে হইলে বীর্য্যরক্ষা বা ব্রহ্মচর্য্য-সাধনের বিশেষ প্রয়োজন

পুরাকালে ব্রাহ্মণগণ আপন আপন পুত্রগণকে নবম বৎসরে উপন্যাস ও ব্রহ্মচর্য্যসাধন করিয়া গুরুশ্রমকাল অধ্যয়নের জন্য প্রেরণ করিতেন। ব্রহ্মচর্য্য সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিয়া তবে তাহারা গৃহস্থান্তরে প্রবেশ ও দারপরিগহ করিতেন যে বক্তার বীর্য্য একবার দুটরূপে সুরক্ষিত হইয়া গিয়াছে, তাহার আর ভাবনা কি? কেবল পুত্রোৎপাদনজন্য যে সামান্ত ব্যয়, তাহাও ইচ্ছাধীন।

কিন্তু সে দিন গিয়াছে। এখন কু শিক্ষায়, কু আচরণে বিদ্যালয়ের বালক পর্য্যন্ত গুরুব্যয়ী। বালক হইতে প্রৌঢ় পর্য্যন্ত সকলেই ক্ষণস্থায়ী সুখের জন্য বৈধ এবং অবৈধ উপায়ে গুরুক্ষয় করিয়া জীবনের সুখ নষ্ট করিয়া বজ্রদণ্ড তরুর শ্রায় বিচরণ করিতেছে এবং তাহাদের উৎপাদিত সম্ভ্রানগণ আরও

রাগিযন্তুণ ভোগ করিবে অকালে কল্যাণে পতিত হইয়া পড়
ন তপস্তপ ইত্যাদি ব্রহ্মচর্য্যং তপোহুমম
উক্তয়েতা ভবেদ যন্ত স দেবো ন তু মানবঃ ॥

ব্রহ্মচর্য্য, অর্থাৎ নীরাম রূপত সর্বাপেক্ষ উৎকৃষ্ট তপস্তা যিনি এই তপস্তায় সিদ্ধিলাভ করিয়া উক্তয়েত হইয়াছেন, তিনিই মনুষ্যের প্রকৃত দেবত। যিনি উক্ত রূপ, যত্ন তাহার ইচ্ছাধীন নৈবহ তাঁহার করায়ত্ত হইছে, করিল তিনি অমৃত সাধন করিতে পারেন শুক্রের উক্তগমনে যিনি অতুলানন্দ লাভ করিয়া থাকেন, এই জন্য তিনি পদপুরণ জগজ্জয়ী বীর ছিলেন এই জন্য মহাশক্তিমান হইয়া থাকে সংহার করিবার জন্য রামায়ুজ লক্ষ্মণকে চতুর্দশ বৎসর না পূর্বে বীর্য্যধারণ করিতে হইয়াছিল।

প্রবণঃ কীর্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গৃহভ্রমণং
সকলোহিধাবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষিদ্ধিষেব চ ।
এতদৈশ্বখ্যমভোজ্যং প্রবদন্তি মনীষিণঃ
বিপরীতং ব্রহ্মচর্য্যমহুষ্ঠেয়ং যুমুক্ষুভিঃ ॥

কামপ্রবৃত্তিসহকারে রতিবিষয়ক কথা শ্রবণ, কীর্তন, কেলি, দর্শন, গৃহভ্রমণ, সকল, হিঁদ্রিয়ায় অবাসন এবং ক্রিয়ানিষিদ্ধি—মৈথুনের এই তষ্ট তপ্ত, ইহার বিপরীত কথাকে ব্রহ্মচর্য্য বলে

একদা ব্রহ্মচর্য্য সাধনার উপদেশ এই যে, বিপরীত বৃত্তি ও উত্থাপনক্রমে এই সাধনাতে সিদ্ধিলাভ করতে হয়।

আহার্য মানবস্বপ্ন আহার্য বস্তু হইয়া, রসনার
কৃত্তিক তৃপ্তিসাধন করিবার জন্য অসখ্য প্রকারে সাজসজ্জা
করা হয়; সেই জন্যই ভগ্নত মনুষ্যের অর্থতা প্রায়
কিছুই দেখা যায় না। যে হজুই ভগ্নত অসখ্য প্রাণের
প্রাণীকৃত দেখা যায়। যাহা হউক, তামসিক ও রাজসিক খাদ্য
কখনও আহার করিবে না এবং সাত্বিক আহার মধ্যম
অন্তর নিদিষ্টসংখ্যক আহার্য বলিয়া গৃহ্য করিবে
নিত্যমু অভ্যর্থন না হইলে সেই নিদিষ্ট সীমা অতিক্রম
করিবে না।

প্রাতে প্রাতঃকৃত্যের পর কিছু ছালাভিজা, আদার কুচি
ও লবণ একত্র মিশ্রিত করিয়া খাইবে এবং দুই-চারিখানা
বাতাস বা একটু চিনি কিম্বা মিশ্রি খাইয়া হস্তপান করিবে,
অন্য কোন প্রকার জল খাইবে না। এই বঙ্গদেশে নানাদিক
এক পোয়া ওগুলের অন্ন উদরস্থ করিলেই মধ্যাহ্ন-
ভোজনের প্রয়োজন সম্পন্ন হয়। কেবল ঘৃত এবং দুগ্ধ
দ্বারাই এই এক পোয়া ওগুলের অন্ন উদরস্থ করা যাইতে
পারে, ঘূতের সহিত একটু চিনি বা মিশ্রি কিংবা
কয়েকখানা বাতাসা মিশ্রিত করিলেই হইতে পারে। কিন্তু
প্রত্যহ কেবল ঘৃত ও দুগ্ধ দিয়া অন্ন ভোজন করিলে
চিরাত্যাসবশতঃ আহারে অকৃতি জন্মিতে পারে; তজ্জন্য
ঘৃত-দুগ্ধ ব্যতীতও অন্যান্য খাদ্যের প্রয়োজন হইবে। অতএব
অগ্নের সহিত আলু-পটল বা আলু বেগুন কিংবা হেলিকা

শাক মিক করিয়া লইয়া তাহাতে ঘৃত ও লবণ মিশ্রিত
করিয়া ভোজন করিতে পার। মুগ, মটর, কালীকলাই বা
ছোলাকে ডাইল রসুই করিয়াও অগ্নের সহিত ভোজন করিতে
পারে। শরৎকালে পল্লভার শুকু বা ডালনা এবং বসন্তকালে
নিম শুকু বা নিম বেগুন ভাজা আহার করিতে পার।
কিন্তু বর্ষায়ে তৈল ব্যবহার করিবে না, ঘৃতই ব্যবহার
করিবে।

ওগুলের অন্ন, আট, বা শুজির কুচি, ঘৃত, দুগ্ধ, ডাইল
(মুগ, মটর, ছোলা, কালীকলাই), তরকারী ও শাক (আলু,
পটল, বেগুন প্রভৃতি ও হালকা, পলতা ও নিমপাতা)
লেবু (কাগজী, পাতি), লবণ, চিনি, বাতাসা বা মিশ্রি
—এই সামান্য মধেই আহার্য নির্বাচন করিবে। নিত্যমু
অভাবে না পড়িলে সীমার বাহিরে যাইবে না। কিন্তু
রাজসিক ও তামসিক খাদ্য আহার করিবে না। আহার-
সম্বন্ধে যতই ভাগ করিবে, ততই মঙ্গল জন্মিবে। দেশের
দুর্ভোগবশতঃ অধুনা ঘৃত-দুগ্ধের অভাব হইয়াছে এবং
তজ্জন্য ঘৃত-দুগ্ধ দুর্লভ হইয়াছে। সুতরাং একপক্ষ্যে
যদি সাংসারিক অবস্থা সচ্ছল না হয়, তাহা হইলে মনে
করিতে পার যে, আমি গরীব লোক, দুগ্ধ-ঘৃত ভোজন
আমার অসাধ্য। কিন্তু একপক্ষ মনে করিও না; কেননা
রাজসিক ও তামসিক সমস্ত ভোজ্য পরিহার করিলে তোমার
যে খরচা বাঁচিয়া যাইবে, তদ্বারা তুমি অক্লেশেই ঘৃত-দুগ্ধ

এবং যুথের চূর্ণক নষ্ট করিবে হস্তিকটী ব্যবহার সর্বব্যপেক্ষা উত্তম ব বহা ।

অপরাত্নে তর্বাৎ বেলা ৪৫ টার সময় ক্ষুধার উদ্রেক হইলে কিছু জলখাবার আবশ্যক হয় এই জলখাবারের জন্য কলমূলই যথেষ্ট, যথা নারিকেল, বেল, আম, কদলী, পেঁপে, কমলালবু, কালজাম, সুপক পেয়ারা, সুনিষ্ট লিচু, ইক্ষু, শাকচালু এবং দুগ্ধ নরনী ও শর্করা এই নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে নির্বাচন করিবে এতদ্ব্যতীত অন্যান্য খাদ্য গ্রহণ করিবে না অর্থাৎ তরমুজ, শসা, কঁচাল, ফুটি, কুল প্রভৃতি না খাওয়াই ভাল এবং দধি, তরু, ছানা, সন্দেশ, রসগোল্ল, লুচি, কচুরি, মিঠাই প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে না পুনা, মুড়ি চাল কালই ভাজা প্রভৃতি শুকজব্য ভক্ষণ করিবে না নারিকেলশস্ত্র চিনি মি শ্রুত করিয়া ভক্ষণ করিবে একনাত্র নারিকেল ছাড়াই অপরাত্নের জলখাবার পর্যাপ্ত হইতে পারে, অভাবপক্ষে অন্যান্য ফলের উল্লেখ করা হইয়াছে

রাত্রি ৮২ টায় ক্ষুধার উদ্রেক হইলে কিছু ভোজন করা আবশ্যক। ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে ভোজন অনাবশ্যক, একথা বলাই বাহুল্য। ততএব রাত্রিতে দুধভাত বা দুধরুটি অল্প চিনি মিলাইয়া ভোজন করিবে -অন্য কিছু ভোজন করিবে না। যদি দুগ্ধের নিত্যান্ত অভাব হয়, তবে মধ্যাহ্ন-ভোজনের নির্দিষ্ট আহাৰ্য্য সামগ্রী হইতে নির্বাচন করিবে, কিন্তু রাজকালীন ভোজন অর্জাণন হওয়া আবশ্যক

অর্থঃ ক্ষুধা থাকিতে ভোজন সমাপ্ত করিবে -রাত্রিতে কদাপি যেন পরিভূঁপসহকারে ভোজন করিও না একাদশী, অমাবস্তা ও পূর্ণিমা—এ তিন তিথিতে রাত্রিতে কিছুমাত্র আহাৰ করিবে না অপরাত্নের জলখাবার দ্বারা দিনের ভোজনব্যাপার সমাপ্ত করিবে

খাদ্যদ্রব্যাদি স্বয়ং আহরণ করিয়া এবং পাক করিয়া আচার কর ই প্রশস্ত কিন্তু অধুনা এই নিয়ম সকলের পক্ষে সম্ভব নাই যহা হইবে, স্বপাকভোজন সুসংখ্য না হইলেও অশুচি দ্রব্য আচার করিবে না শুদ্ধাচারসম্পন্ন গুরুজনের হাতে আহাৰ্য্য গ্রহণ করিতে পার। হোটেল ভোজন করা উচিত নয়, কেন মানে নিমন্ত্রণে গিয়া কিছুমাত্র ভোজন করিবে না ফলতঃ খাওয়া দূরে থাকে, বহু লোকের সমাগমস্থানেও যাওয়া অনুচিত তবে সাংসারিক কার্যের অনুবোধে যদি তদ্রূপ স্থানে যাওয়া হয়, কিছুমাত্র আহাৰ করিবে না মদ, গাঁজা, গাফিয়, সিদ্ধি, তামাক, চুরুট, চা, কাফি প্রভৃতি মাদক দ্রব্য সেবন করিবে না।

কৃত্যচিন্তা

ভোজনাশ্রে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া তদনন্তর সাংসারিক প্রয়োজনীয় কার্যাদি সম্পন্ন করিবে।

সাংসারিক কার্য সম্পাদনের জন্য অন্যান্য ব্যক্তির সংশ্রব আবশ্যক বটে, কিন্তু সেই সংশ্রব যত কমাইতে পার, তদ্বিষয়ে

চেষ্টা করিবে এবং নিম্নলিখিত বিধানগুলি স্মরণ রাখিবে,
যথা—

[১] কানক পত্র চন্দন অর্চনকরণে বন্দনা দিও না।

[২] মিথ্যা কথা বলিও না।

[৩] যগসংগ্রহ মৌল অবলম্বন করবে কিন্তু কথা
না কহিলেও সত্যতা ভাব রাখা করিবে।

[৪] পরস্রব্য অপহরণ করিও না।

[৫] অন্ন অন্নস্থান সন্দেহে সমুদ্রে থাকিবে। মন্দির
সমুদ্রে বসে না শুষ্ক—(ক) মন্দিরস্থান কল ও কাঠনা করিবে,
জগৎকে সকল কঠোরতায় মনে করিবে কাঠরস সমুদ্রে,
শুধু দেওয়া জাতি মত হইবে। (খ) কাঠরস শুষ্ক দেওয়া
করণ হইবে। (গ) কাঠরস পুনাকর্ষ্য করিতে দেওয়া
হইবে প্রকাশ করিবে। (ঘ) কাঠরস পাপকর্ষ্য করিতে
দেওয়া উপায় করবে অর্থাৎ দেওয়া হইবে মন্দির
শুদ্ধিও শুদ্ধি, তদ্বিষয়ে চেষ্টা করিবে না।

[৬] অন্নস্থান কথা স্মরণ রাখিবে ইহা তা সন্তুষ্ট
অবলম্বন করিবে, অপকর্ষণ অপকর্ষণ করিতে চেষ্টা
করিবে না।

[৭] দেবদেব সন্তত হস্তে রাখা নিধান করিবে
কেউই হোনের অপকর্ষণ করিতে সমর্থ নহে, এই বিশ্বাস
হইয়া নিহিত রাখিবে যাহা অপকর্ষণ হস্তে অপকর্ষণ
বলিয়া বোধ হইবে, পাবে তাহাই হস্তে পাবে ইহা স্মরণ

ইহা, ইহা দৃঢ় বিশ্বাস করিবে কদাপি দেবদেবের
অশ্রয় ত্যাগ করিবে যেন সমস্তানের বশীভূত হইতে না
অর্থের সন্তুষ্টি, পরিচালনা করিয়া ক্রোধের বশীভূত
হইতে না।

[৮] যদি তুমি মন্দির চাকর হও, তবে প্রভুর কাম
কর্ম করিবে মনে করিয়া সকল ক্রমে তাহা সুসম্পন্ন করিও
চেষ্টা করিবে। যখন মন্দিরের ইচ্ছা করিবে, সে যখন
অদৃষ্টে থাকিবে না, তখন, সেই অবস্থাতেই দাস্য মনে করিও
পাবে এই সমস্ত আশঙ্কা, এবং ন কামের বশু কিছুই
নাই, সুতরাং নিম্নের বা উপর মনে তাহাই শ্রী যত্ন দিতে
যত্নে মন্দির পরিচালিত করিবে। বাগানের মৌল, যখন পাত্র
জল বাকর ফল দি রাখা কর এবং যখন মন্দির সমুদ্রে থাকে, তখনও
তখন এই সমস্ত ইচ্ছা মনে আপনাকে ভগবানের মৌল মনে
করিবে তখন সমুদ্রে থাকিবে কলহ: সামগ্রিক কামে কাম,
ক্রোধ, লোভ, মাদ, মদ এবং মৎস্যসর্গ—এই মত বিপুল দমন
করিবে। সমস্ত কলহের প্রতি তৈজ মানসদৃষ্টি রাখিবে,
এই সকল দৃষ্টিতে অধীন হইলে উন্নত দেবতা না, তাহাকে
পরিচালনা করিবে এবং সমস্তানগণ অর্থের ভূত, পোত, পিষাচাদি
নিকৃষ্ট দেবদেবতাকে বশীভূত করিয়া অবকয়গুণ প্রদান
করিবে—এই কথা নিম্নে স্মরণ রাখিবে।

সাম্যকৃত্য

দৈবসীমার কার্যের অবসানে কিছুক্ষণ আত্মচিন্তা ও নিত্যানিত্য বিচার করিবে।

“জন্মাবধি এ পর্যন্ত এই জগতে আমি বিস্তর ক্লেশ ভোগ করিয়াছি আমার সমগ্র জীবনই ক্লেশময় যাকাকৈ সুখ মনে করা যায়, প্রকৃত প্রস্তাবে তাহা সুখ নহে, তাহাও দুঃখের কণিক নিবৃত্তি মাত্র আহা করিয়া আমরা সুখ লাভ করিতে পারি না, জন্মাবধি হইতে অধিক নিবৃত্তিলাভ করি মাত্র। ফলতঃ ঐবধিসেবনে সুখ নাই, বাধিৎসুনা হইতে কিছুক্ষণ নিবৃত্তিলাভ করি মাত্র সামসারিক যাবতীয় সুখই এইরূপ অশেষ ক্লেশের কণিক নিবৃত্তি মাত্র।

“জন্মাবধি মৃত্যু আমাকে যেন আকর্ষণ করিতেছে মরিতেই হইবে, এ বিষয়ে সংশয় নাই, তথাপি আমি যোর মায়াবশে এই সংসারকে চিরস্থির মনে করি এবং কখনও স্বীয় মৃত্যু চিন্তা করি না, অথচ আমি মৃত্যুভয়ে সতত ভীত প্রতিদিনই আমার আয়ুষ্কর হইতেছে। না জানি সেই মৃত্যুসময়ে কত যন্ত্রণাই পাইব!

“এই ত দিবাবসান হইল, সূর্য দেব অন্তঃগমন করিলেন, আমাকে একদিন মরিতে হইবে। আবার সূর্য উদয় হইবে, আমাকেও আবার জন্মিতে হইবে, কালের ত অনন্ত নাই, এই অনন্তকাল কি আমি কেবল অশেষ ক্লেশ ভোগ করিয়া এই জগতে জন্মিব এবং মরিব? এই অনন্ত ক্লেশপ্রবাহের কি নিবৃত্তি হইবে না? এই ক্লেশমুক্তির কি উপায় নাই? এই বিষয়ে কি কেবল আমিই চিন্তা করিতেছি?—না অন্যান্য কাল হইতে কত মহাত্মা চিন্তা করিয়াছেন। কত মহাত্মা মহাজন এই ক্লেশ-প্রবাহ হইতে নিবৃত্তিসংভের পন্থাও নির্দেশ করিয়াছেন। বিশেষতঃ এই

আধাত্মি ভারতে কত মহাত্মা আত্মীজন কেবল মূর্ত্তিপথেরই অন্বেষণ করিয়াছেন তবে ক্ষুদ্রবুদ্ধি গুঢ় আমি আর কি চিন্তা করিব? আর কি নূতন পন্থা আবিষ্কার করিব? সম্মুখে ত প্রশস্ত মূর্ত্তিপথ দেখিতেছি, স্বভরা আর নূতন মূর্ত্তিপথের প্রয়োজন কি? যে পথ দেখিতেছি, সেই পথে গেলেনই তো মুক্তিলাভ করা যায়। কিন্তু আমি মোহবশে সে পথে যাইতে পারিতেছি না।

“যে সংসারকে অনিত্য এবং ক্লেশময় জানিতেছি, অন্তর্ভব করিতেছি, সেই সংসারেই আমার প্রবল অসক্তি রহিয়াছে। আমি পাশবদ্ধ পত্নর দ্বায় নিহত সংসারচক্রে ভ্রমণ করিতেছি এবং নিয়ত ক্লেশভোগ করিতেছি। এই মায়াপাশ ছেদনের উপায় কি? এই পাশ ছেদন করিতে না পারিলে আমি মূর্ত্তিপথ অবলম্বন করিব কিরূপে? পাশবদ্ধ পত্ন দেখেছানুসারে কোথাও যাইতে পারে না, আমিও দেখেছানুসারে কোথাও যাইতে পারিতেছি না। আমারও স্বাধীনতা নাই কিরূপে আমি স্বাধীনতা পাইব? কে আমাকে পাশমুক্ত করিবে? প্রভু ইচ্ছা করিলেই পত্নকে পাশমুক্ত করিতে পারেন। আমারও অবশ্য প্রভু আছেন, আমি সেই প্রভুর একান্ত শরণাপন্ন হইলে তিনি অনন্তই আমার বন্ধন মোচন করিবেন, অতএব আমি ত্রিলোকপতি সৎগুরুর উপাসনা করিব— তাহার নিকট প্রার্থনা করিব।’

এবম্প্রকার চিন্তার পরে স্বীয় হোমগৃহে কবাট রুদ্ধ করিয়া শুদ্ধাসনে উপবেশন করতঃ দীপালোকে কুলদেবতার বা ইষ্ট দেবতার মূর্ত্তি বা ছবি একাগ্রচিত্তে কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ করিবে।*

* তোমার পিতৃ-পিতামহাদির উজ্জ্বল পুরুষগণ যে দেবতার উপাসক ছিলেন, সেই দেবতাকেই স্বীয় কুলদেবতা বা ইষ্টদেবতা বলিয়া

পরে চক্ষু মুদ্রিত করিলে মানসনাথ্র অনিকল সেই ছবি দেখিল।
যদি চক্ষু মুদ্রিত করিলে মানসনাথ্র সেই ছবি অনিকল সুস্পষ্ট
দেখিত না পাও, তবে পুনরায় চক্ষু উন্মুক্ত করিয়া কিছুক্ষণ
নিরীক্ষণ করিবে। তাৎক্ষণিক চক্ষু মুদ্রিত করিয়া মানসনেত্র সেই
ছবি দেখিবে এবং তাহাকেই ত্রিজাকপতি মনস্কামনে করিবে।
নিম্নলিখিতরূপে প্রার্থনা করিবে —

“হে অনন্তদেব! আমার ক্ষুদ্র হৃদয় তোমার বিরাট মূর্তি ধারণ
করিতে অসমর্থ হওয়া তেই আমি তোমার এই মূর্তি কল্পনা করিয়াছি।
হে ব্রহ্ম! হে মহালয় দেব! তুমি এই মূর্তিতে আবির্ভূত
হৃদয় ত্রিতাপকর অংকে বদনযুক্ত কর। তেই ত্রিবিধ-প্রলয়কারী
প্রলয়রূপী ভাবনা। হে সত্যরূপ গুরুদেব! তুমি আমায় মোচন না
হেদন কর।”

এই প্রার্থনার পরে চক্ষু মুদ্রিত রাখিয়া ই এবং ইচ্ছা
মানসনাথ্র নিরীক্ষণ করিতে করিতেই ইষ্টমন্ত্র জপ করিতে
আরম্ভ করিবে।

একাসনে বসিয়া অন্তর্যন এক হাজার আট বার মন্ত্র জপ
করিতে হইবে। জপ করিবল সময় মানসনাথ্র উৎসাহের
মূর্তি নিরীক্ষণ করিতে হইবে, অথচ জপসংখ্যাও বাধিতে হইবে।

জপে কিস্তি যে দেবকে ভক্তির সহ্য ব্রীতকর, সেই দেবতাকেই
তুমি স্বীয় ইষ্টদেব বলিয়া গ্রহণ করিবে। প্রকৃতলেঃ পর ভক্তিভাজন
ব্যক্তির নিকট ইষ্টমন্ত্র গ্রহণ করিবে। তদভাবে অন্য যে কোন ভক্তি-
ভাজন ব্যক্তির নিকটেও মন্ত্র গ্রহণ করিতে পার।

— জপ এক হাজার আটটি হইল। মন্ত্র প্রায়জন
করিতে ন, তুলসীমাল্য প্রায়জন করিতে ন। যে কোন
রূপ মাল্য গ্রহণ করিতে পার। জপ করিবল সময় দম্ব
চাপিসে রাখিবে, তেই দেহ সংযত রাখিবে, তন্দ্রা দূর
রাখিবে, এবং তিলমূল ও কমলাল সাহায্যে মন্ত্রজপ
করিবে। হোমের সময়ও এইরূপ জপ করিতে হইবে।

দিবাভাগে সাংসারিক কার্যের অবসরেও জপ করিবে;
কিন্তু সেই নরাজপনখা রাখিবল পয়োজন নাই। প্রকাশ্য
স্থানে অর্থাৎ কাহানও সাক্ষ্যে কখনও মাল্য জপ করিবে
না। কিন্তু যখনই যে কার্য করিবে, তখনই সেই কার্যে
একান্ত মনোযোগ দেওয়া আবশ্যিক। অতএব জপ করিলে
যদি সাংসারিক কাজের ক্ষতি হয়, তবে জপ করিবে না।
অবসর পাইলে জপ করিবে। কিন্তু রাত্রিতে যখন জপ
করিবে, তখন সাংসারিক কাজের চিন্তা করিবে না। একথা
বলাই বাহুল্য।

রাত্রিকৃত্য

অষ্টোত্তর সহস্র জপ সমাপ্তির পর রাত্রিকালের আহা
গ্রহণ করিবে। আহাওয়ান্তে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে, সেই
বিশ্রামের সময় সর্বচিন্তা পরিত্যাগ করিয়া মনকে নিশ্চিন্ত
করিবে। মন কিছুক্ষণ নিশ্চিন্ত হইলেই নিদ্রাবেশ উপস্থিত

হইবে, তখন পরিস্কৃত শয্যায় একাকী শয়ন করিবে। যদি শয়নগৃহে স্ত্রীর সহিত বা অন্যত্র ব্যক্তির সহিত শয়ন করা নিত্যান্ত আবশ্যক হয়, তাহা হইলেও সংস্পর্শরহিত পৃথক শয্যায় শয়ন করিবে।

যতদিন সম্পূর্ণ চিন্তা-নিরোধ না হইবে, ততদিন স্ত্রী-সহবাস করিবে না, ইহা বলাই বাহুল্য স্ত্রী-সহবাস দূরে থাক, স্ত্রীর মুখ দর্শন করিবে না, স্ত্রীর সহিত কথোপকথন করিবে না। তদ্রূপ করিলেই শোণিত হইতে বীৰ্য্যবিন্দু পৃথক হইয়া পড়িবে এবং ব্রহ্মচর্য্যের বাধ্যত ঘটিবে শয়ন করিবামাত্র যদি নিদ্রাবেশ ন. হয়, তবে শয়ন করিয়াও জপ করিবে। এই সময় জপের সংখ্যা রাখিবার প্রয়োজন নাই। জপ করিতে করিতেই নিদ্রাবেশ হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন

—০ঃ০ঃ—

সাধন-প্রণালী

—ঃঃ—

আহারভঙ্গি

পূর্বেই বলা হইয়াছে, ব্রহ্মচর্য্য কি?—শরীরস্থ শুক্রধাতুকে অবিকৃত ও অবিচলিত অবস্থায় ধারণের নাম ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ কায়, মন ও বাক্য দ্বারা সর্ব্বতোভাবে মৈথুনেচ্ছা পরিত্যাগ করাকে ব্রহ্মচর্য্য বলে। ইচ্ছা মাত্রেই মানসিক বৃদ্ধি; আবার মনের সহিত শরীরের এবং শরীরের সহিত খাণ্ডের বিশেষ সম্বন্ধ, মন ও শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে আহার বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। যাহা দেহ ও মনের উন্নতিকর এবং হিতজনক, তাহাই প্রশস্ত খাদ্য যাহা উদরস্থ হইলে দেহে কোনও প্রকার রোগ না হয়, অথচ শরীর বলিষ্ঠ হয়, চিন্তের প্রসন্নতা সংসাধিত হয়, ধর্ম্মপ্রবৃত্তির সম্প্রসারণ হয়—শৌর্য্য, বীৰ্য্য, দয়া, দাক্ষিণ্য প্রভৃতির বৃদ্ধি হয়, সেইরূপ আহার্য্যই প্রশস্ত। কেবলমাত্র ইন্দ্রিয়পীতিকর খাদ্য ভক্ষণ করা আহারের চরম উদ্দেশ্য নহে। ফল কথা

কাম ক্রোধ মদ মোহ কৈ ভব্, তন্ময়মনে থাম্

তব্, নক পণ্ডিত মূর্খকৌ তুলসী এক সমান।

—মানবজাতির চিন্তাক্ষেত্রে যে পর্য্যন্ত কাম, ক্রোধ, মদ ও মোহের শক্তি নিহতমান থাকিবে, সে পর্য্যন্ত পণ্ডিত মূর্খ সকলেই সমান।

অতএব ব্রহ্মচর্য্য ব্রহ্ম করিতে হইলে সর্ব্বতোভাবে চিত্তসংহর অভ্যাস করা কর্তব্য। যৈথুনেচ্ছা না থাকিলেও হিংসা ক্রোধ প্রভৃতি রিপুগণ মনকে উত্তেজিত করিবে, তাহাতে তোমার অজ্ঞানসারে শুক্রবিষ্মু খলিত হইবার সম্ভাবনা। চিত্তবলবৎ চিত্ত না হইলে দ্বন্দ্ববিন্যাস হইতে পারে। অতএব যাহাদের ব্রহ্মচর্য্য সাধনের ইচ্ছা আছে, তাহারা দৃঢ় অশ্ব বসায়ের সঙ্কল্প চিত্তের বজ্র ও ত্রয়োবর্ণগণিত বৃত্তির বিরুদ্ধে সর্ব্বদা সর্ষিক বৃত্তির অনুশীলন করিবে। সনসৎ সকলেই বুঝে, সর্ব্বদা অসৎ বৃত্তির বিরুদ্ধে সদবৃত্তির পরিচালনা করিবে।

পাতঞ্জলোক্ত দম ও নিয়ম পাশন করিলেই চিত্ত শুদ্ধ হইবে। অহিংসা, সত্য, অস্তুেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ—এই পাঁচটি দম এবং শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, দ্বাধায় ও ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান—এই পাঁচটি নিয়ম। এই দশটি বৃত্তির সাধনা করিলে নিশ্চয়ই চিত্ত শুদ্ধ হইবে।

যম-সাধন

অহিংস—মন, বাক্য ও দেহ দ্বারা সর্ব্বজীবের পীড়া উপস্থিত না করার নাম অহিংসা। যখন মনোমধ্যে হিংসার ছায়াপাত মাত্র না হইবে, তখনই অহিংসা সাধন হইবে।

অহিংসাপ্রতিষ্ঠায়াং তৎসংগীর্ষ্যো বৈরত্যাগঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

যখন হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইবে, তখন অপরে তাহার নিকট আপন আপন স্বাভাবিক বৈরিতা পরিত্যাগ করিবে অর্থাৎ চিত্ত হিংসাশূন্য হইলে সর্প, বাঘ প্রভৃতি হিংস্র জন্তুরাও তাহা করিবে না।

সত্য—পরহিতের জন্য বাক্য ও মনের যে যথার্থ ভাব তাহাকে সত্য বলে। সবল চিত্তে অকপট বাক্য, যাহাতে ছরভিসন্ধির লেশমাত্র নাই, তাহাই সত্যভাষণ। এ জন্য বাকুসংযম করা একান্ত কর্তব্য। বহুলাপী মাত্রেই মিথ্যাবাদী। সুতরাং সত্যসাধনকালে বহুলাপ পরিচ্যাগ করিবে। প্রয়োজনীয় কথা ভিন্ন বাজে বাক্যব্যয় করিবে না। সত্য স্বভাবগত হইলে আর মনে যখন মিথ্যার উদয় হইবে না, তখন সত্যসাধন হইবে।

সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াকলাপ্রযত্নম্।

—পাতঞ্জল-দর্শন

অন্যরে সত্যপ্রতিষ্ঠা হইলে কোন কাজ না করিয়াই তাহার ফললাভ হইয়া থাকে। অর্থাৎ সত্যপ্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির বাক্য সিদ্ধ হয়। একমাত্র সত্য রক্ষা করিতে পারিলে সত্যস্বরূপ ভগবানকে লাভ করা যায়।

অস্তেয়—পরের জব্য অপহরণ পরিত্যাগ করার নাম অস্তেয়। পরজব্য গ্রহণের ইচ্ছামাত্র যখন মনে উদ্ভিত হইবে না, তখনই অস্তেয় সাধন হইবে।

অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াঃ সর্ব্বব্রতোপস্থানম্।

—পাতঞ্জল-দর্শন

অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত হইলে তাহার নিকট সমস্ত বস্তু আপনা-আপনি আসিয়া থাকে। অর্থাৎ অস্তেয়প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির কখনও ধনরত্নের অভাব হয় না।

ব্রহ্মচর্য্য—এ সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা করিতে হইবে।

অপরিগ্রহ—দেহরক্ষার অতিরিক্ত ভোগসাধন পরিত্যাগ করার নাম অপরিগ্রহ। ফল কথা, লাভ পরিত্যাগ করাকে অপরিগ্রহ বলা যায়। যখন 'ইহা চাই' 'উহা চাই' একপ মনেই হইবে না, তখনই অপরিগ্রহ সাধন হইবে।

অপরিগ্রহপ্রতিষ্ঠায়াঃ জরকণ্ঠাসংবোধঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠিত হইলে পূর্ব্বজন্মের কথা স্মৃতিপথে উদ্ভিত হইবে।

নিয়ম-সাধন

শৌচ শব্দটির দু'রূপের মালিগা দূর করার নাম শৌচ। তাই হালিগা সাবান, কুলের বা এসেন্স প্রভৃতি বিলাসিতার বাহার নহে। গোময়, মৃত্তিকা ও জলাদি দ্বারা শরীরের এবং দ্ব্যাদ সদৃশ দ্বারা মনের মালিগা দূর করিতে হয়।

শৌচাৎ স্বাক্ষজ্ঞান পটৈরসম্বন্ধ

—পাতঞ্জল-দর্শন

শুচি থাকায় নিজ দেহকে হস্তচিহ্নে তৎপ্রতি অবজ্ঞা জন্মে এবং পবসঙ্গ কবিত্তেও ঘৃণা জন্মায়। তাহা হইলে আর রমণীর আসক্ত-স্পৃহা জন্মিবে না।

সন্তোষ—প্রতিদিন যদৃচ্ছালাভে মনে সন্তুষ্টিরূপ বুদ্ধি রাখাকেই সন্তোষ বলে। স্থূল কথা, ছুরাকাজ্জা পরিত্যাগ করার নাম সন্তোষ। ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়গুলির ত কথাই নাই, যশ, মান, সম্মান প্রভৃতিই বা ক'দিন স্থায়ী? এইরূপে বিষয়ের অসারতা ও অস্থায়িত্ব প্রকৃষ্টরূপে বুঝিতে পারিলেই সন্তোষ-সাধন হইবে।

সন্তোষাদিত্তমসুখলাভঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

সন্তোষসিদ্ধি হইলে অন্তঃকরণ সুখলাভ হয়। সে সুখ অনির্ব্বচনীয় বিষয়নিবপেক্ষ সুখ অর্থাৎ বাহ্যবস্তুর সহিত সে সুখের কোন সম্বন্ধ নাই।

তপস্যা—সদাশাসনমুখী, ব্রহ্মচর্যাদি সাধনাবলী
করিতে তপস্যা বলে।

কায়েন্দ্রিঃ শুদ্ধির চিত্তিক্রিয়া তপসঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

তপস্যা দ্বারা মনঃশুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়ের অশুদ্ধি দূর হয়।
অর্থাৎ দেহশুদ্ধি হইলে ইচ্ছাভ্রমারে দহকে মূল বা মূলের
কঠিনতা দূর হয় এবং ‘ইন্দ্রিয়শুদ্ধি’ হইলে মূলের দর্শন,
জ্ঞান, জ্ঞান-সংগ্ৰহ ও স্পর্শন ইত্যাদি মূলের বিষয়সকল গ্রহণে
শক্তি জন্মে।

অধ্যায়—প্রণব ও মুক্তমন্ত্রাদির অর্থ চিন্তাপূর্বক রূপ
এবং বেদ ও ভক্তিশাস্ত্রাদি ভক্তিপূর্বক অধ্যয়ন করাকে
অধ্যায় বলে।

স্বাধ্যায়াদিই দেবতাসম্প্রদায়ঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

স্বাধ্যায় দ্বারা ইষ্টদেবতার দর্শন লাভ হইয় থাকে।

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান—ভক্তিসহকারে ঈশ্বরে চিত্তসমর্পণ করিয়া
ঐহার উপাসনার নাম ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান।

সমাধিরীষকপ্রতিষ্ঠানঃ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান দ্বারা যোগের চরম ফল সমাধিসিদ্ধি লাভ
হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা যত শীঘ্র চিত্তের শুদ্ধতা সাধিত হয়,
অন্যপ্রকারে তত শীঘ্র কখনই কার্য্যসিদ্ধি হয় না, কেননা,

ঈশ্বর, যিনি ঈশ্বর নহেন, তাহাকে ঈশ্বর আখ্যায়িত হইয়া
সমস্ত মলিনতা বিদূরিত করিয়া দেয়।

এই সমস্ত ১৫টি ক্রম সাধন, পূর্ণ মনুষ্য হইয়া প্রকৃত
জ্ঞান লাভ করিতে হইলে সকল মনোবল সর্বদা জাগ্রত, লক্ষ্য
দিগন্তে বর্তমান ও নিম্নমল সাধন যিনি করিতে পারেন, তাহাকে
সাধন, অর্থ অধ্যয়ন ও অনুশীলন। সর্বদা অসম্পূর্ণ
অপকৃতি ও বৈচিত্র্যবিশিষ্ট তপস্যা-বিশিষ্ট অনুশীলন করিয়া
দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহিত অসম্পূর্ণ পুরুষ এক একটি অসম্পূর্ণ
বিকল্প দূর করিতে হইবে। তত হইলে ক্রমশঃ অসম্পূর্ণ
সিদ্ধি হইয়া সমস্ত বিকল্প নষ্ট হইবে।

ক্রোধজয়

যতগুলি বিপুল ক্ষোভ, ততদূর যত্নে ক্রোধ দূর
বিপুল, কাম বাবা পাইব এই ক্রোধকে প্রকাশ পাবে এমন
চিত্ত উত্তেজক বিপুল (কাম বাতীত) আর একটিও নাই।
ক্রোধে কি কি কুফল উৎপন্ন হয়, তাহা সর্বদা জালাচনা
করিবে। ক্রোধ মনুষ্যের পবন শত্রু ক্রোধে মনুষ্যের
মনুষ্যের নাশ করে। ক্রোধযুক্ত ব্যক্তির মুখের প্রাণ দৃষ্টি
করিলে বোধ হয়, কোন পিলাচ দ্বারা সে আক্রান্ত হইয়াছে।
ক্রোধের উত্তেজনায় সময়-সময় মূঢ়া পর্য্যন্ত ঘটিতে দেখা
গিয়াছে। এইরূপ ক্রোধের কুফল এবং ক্রোধদমনের মহত্ব
চিন্তা করিতে থাকিলে কালে সুফল লাভ করা যাইবে।

কে জানে? ভাল মন্দ যে কোন কার্য করিলার পূর্বে
—“আমাকে একদিন মর্মেতে হইবে”—এই ভাবিয়া তাহার
হৃদয়কম্প করিবে। মরণের কথা মনে থাকিলে তার মরণের
মদন-মরণের অধিনায় করিতে মন অগসর হইবে না।

এই পরিবর্তনশীল জগৎ সকলই অনিশ্চিত, কোন
বিষয়ের স্থিতিতা বা নিশ্চয়তা নাই, কিন্তু মুহূর্ত নিশ্চিত। চাহ
যেমন বস্তুর অমৃত্যুতা, অমৃত ও তমসের দ্বয়ের মধ্য
ক্রীমমুগাবর্তের উক্তি—

“আমি বাস্তবতায় বা মুহূর্তেই আনিয়া যাই।”

আজ শুটক, কাল শুটক বা দুদিন বৎসর পরে শুটক, সকলই
সকলকেই সেই সর্বদ্যায়ী মনোমতের মধ্যে হইবে। অতীত
মৈত্র্যসমাবৃত লোকসংসারক এই ক্ষণস্থায়ী সত্তা হইবে
বৃক্ষতলবাসী চিরকস্থায়ীমূল ‘ভাষা’ পরে সকলকেই একদিন
মুহূর্তের পতিত হইতে হবে। মুহূর্ত অতীত। মুহূর্ত
বয়সের অপেক্ষা করে না, সমস্ত এক কার্য সম্পাদনের
অসম্পূর্ণতা ভাবে না; মুহূর্ত মায়া মনো নাই, কলকাল
বিচার নাই। মুহূর্ত কাহারও অমৃত্যু উপরে শুনে না।
—কাহারও সুর্য্য অমৃত্যু দেখে না কাহারও সুখ দুঃখ
বোধে না—কাহারও ভাল-মন্দ ভাবে না কাহারও পূজা
অর্চনা চাহে না—কাহারও ভাষাভাষা বা প্রলেপনে ভুলে
না—কাহারও রূপ গুণ কুল মান মানে না—কাহারও ধন-
গৌরবের প্রতি দৃকপাত করে না। কত দোষগুণপূর্ণপাশিত

মহাবলী এই জগতে উদ্ভব করতঃ আপন আপন বলবীর্ষ্য
সমসংগত বস্তুকর কম্পিত করিয়াছিলেন, কিন্তু কহই জীবিত নাই

সকলই কল কল করিয়া কলিত হইয়াছেন। বাস্তবিক মনুষ্যের
মন কোন শক্তি নাই, হৃদয় দাক্ষণ বিদ্যায়িকায় মুহূর্ত
কহিবে মুহূর্ত যোগ। কল এক বল, দীর্ঘ, ধন, ধন, সম্পদ,
মন, মনোমত, মনোমত, পশু প্রভৃতি সমস্তই মুহূর্ত
নিকটে থাকে হইবে। এই মুহূর্তের কথা ভাবিবে কত ব্যক্তি সর্ব-
মাত্রা পতিত গ করিয়া যাইতে, মনোমত পদ প্রাপ্ত হইয়াছেন।

এই কার্যের বল, উক্তি, সমস্তই মুহূর্তচিন্তা করিয়া কার্য
করিলে ফল্যে পাপ ক্ষণ পাতন না, উদ্ভবের প্রতি
অতীতের করিবে চিত্ত মর্মেতে হইবে না—বিষয় বিভব,
আমি হৃদয়ের মায়া মনোমত মন করিয়া আমিকুল্যে
বিস্তৃত পারিবে না। যেন মনে থাকে, আমাদিগের মত
কহতেন এই সমসংগত আসিয়াছিলেন, এই ধনোমতা, এই
মর বাড়ী “আমর” “আমার” বলিয়াছিলেন, আমাদের মত
দুই পুত্র কন্যাগণকে সন্ততির শতবর্ষে কহাইয়া গরিব—
কিছু হায়। যেন উত্তারা কোথায়? যে অজানা দেশ হইতে
আসিয়া ছিলেন সেই অজানা দেশে চলিয়া গিয়াছেন, তাই
বলি, পশ্চিম পদার্থের উপর “আমার” মাঝে জোরে বসাইও
না। আমাদের লিয়ারে করাল মুহূর্ত নৃত্য করিতেছে। কর্ম-
স্বরের পরিচ্ছদ এই সংসার। এই বিষয় সম্পত্তি পড়িয়া
থাকিবে—অনাদি অনন্তকাল হইতেই ইহা পড়িয়া আছে;

এই যে শরীর -দেখিতে কি পাও না—ইহা ব্রণযুক্ত, দুর্গন্ধি চক্ষুজড়িত, শত শত ক্রিমিপূর্ণ, মূত্রবিষ্টামূলিপ, ভিন্ন ভিন্ন বয়সে ভিন্ন ভিন্ন রূপ ধারণ করিয়াছে, যদিও সকল প্রকার ভোগের বাস, কিন্তু মৃত্যু প্রাপ্তি দ্বারা নিশ্চয়ই মরণের কারণ হইয়া রহিয়াছে; ইহাই ক্ষয় হার, যদ্বারা সর্বপ্রকার যৌবন ও মন থাকেনার সমূলে দিলুপ্ত হয়। যাহা কতকগুলি রক্ত, মাংস, ত্বদ, কঙ্কাল, মল, মূত্র, শ্বেতা ও লাল প্রভৃতির সমষ্টি, তাহাতে যাহার আশ্রয়, তাহার কাচি যৎপরে নাস্তি ভাঙিয়া যে নষ্টার কৃমির ছায় ঘূণিত বিষয়ের মধ্যে সম্মরণ করিত ভালবাসে, তাহাকে প্রতাপিষাচ ভিন্ন আর কি বলিব ?

বিন্দুধারণের উপকারিতা

সর্বদা বিন্দুধারণের উপকারিতা ও শুক্রকয়ের উপকারিতা চিন্তা করিবে, যথা—

যরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ।—শিবসংহিতা

দন্তাত্রেয় বলিতেছেন—

যদি সঙ্গ করোতোষ বিন্দুযুক্ত বিনশতি ।

আত্মকরো বিন্দুহানাদনামর্থ্যক জায়তে ।

“যদি সঙ্গ করে, তবে বিন্দুনাশ হয় বিন্দুনাশ হইলেই আত্মকর ও সামর্থ্যনাশ হইয়া থাকে।” যিনি যে পরিমাণে বিন্দুবক্ষা করিবেন, তাঁহার সেই পরিমাণে হৃদয়

প্রফুল্ল, মস্তিষ্ক সবল, শরীর শক্তিশালী, মন ও মুখশ্রী স্নিগ্ধ ও স্নানর হইবে। তাই শাস্ত্র বলিয়াছেন :—

উদ্ধরেতা ভবেদ্ বস্তু ন দেবে নতু মাহুযঃ ।

“যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়া উদ্ধরেতা হইয়াছেন, তিনি মানুষ নামে প্রকৃত দেবত, ” যিনি উদ্ধরেতা, যত্না তঁহার ইচ্ছা, মীন, বীরস্ব তাঁহার করায়ত্ত শুক্রের উদ্ধরণে অতুল আনন্দ লাভ হয় পরমযোগী সদাশিব বলিয়াছেন—

সিদ্ধে বিমৌ মহাধরে কিং ন সিধতি সূতলে ।

যন্ত্র প্রমাণানহিমা মযাপোতাদৃশো ভবেৎ ।

—শিবসংহিতা

“যখন বিন্দুধারণ করিবার ক্ষমতা জন্মে, তখন পৃথিবীতলে কি না সিদ্ধ হয় ? যাহার প্রভাবে আমার (শিবের) ব্রহ্মাণ্ডোপরি এতাদৃশ মহিমা রহিয়াছে। ” অতএব যাত্রের সহিত বিন্দুধারণ করিবে সত্তত বিন্দুধারণ করিলে যে সিদ্ধির সিদ্ধিলাভ হয়। কেননা বীৰ্য্য সংকীর্ণ হইল মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চারিত হয় এই মহতী শক্তির বলে একাগ্রতাসাধন সহজ হয়।

ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়া বীৰ্য্যলাভঃ

—পাতঞ্জল-বর্শন

“ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠা হইলে বীৰ্য্যলাভ হয় ” অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য-প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির দেহে ব্রহ্মণ্যদেবের বিমল জ্যোতিঃ প্রকাশ পাইয়া থাকে।

কিছুই বোঝে না—আপাত সুখের আশায় সর্বত্র নষ্ট করিয়া ফেলে। পুত্রের বয়স নয় বৎসর হইলেই ব্রহ্মচার্য শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য। বালিকাগণকেও এই শিক্ষা দিতে ভুলিবেন না।

বিশেষ নিয়ম

ব্রহ্মচারী ব্যক্তি উপরোক্তরূপ ভাববিচার করিবে এবং নিম্নলিখিত নিয়ম কয়টি পালন করিবে।

(১) স্বীলোকের নিকট হইতে সর্বদা দূরে থাকিবে অগ্নিকুণ্ডের নিকট হইতে দূরত্বরূপ পুরুষের অবস্থান মঙ্গলকর নহে। মহর্ষি কপিলদেব বলিয়াছেন—

সঙ্গং ন কুৰ্য্যাৎ প্রেমদাস্তু যন্ত

যোগস্ত পাত্রং পরমাক্ষয়ক্

মৎসেবয়া শ্রুতিসঙ্কল্লাভো

বদন্তি যাং নিরয়দ্বারমস্ত

যোগযতি শনৈর্মায়া বোধিদ্বেষধিনিমিত্তা।

তামীক্ষেতাশ্বনো যুভ্যাং তুণৈঃ কুপমিবাবৃতম্॥

—শ্রীমদ্ভাগবত

যে ব্যক্তি যোগের পরমপারে যাইতে ইচ্ছা করেন, তিনি কখনই রমণীর সাহচর্য্য করিবেন না। সিদ্ধ মহাপুরুষেরা বলিয়া থাকেন, নারী নরকের দ্বারস্বরূপ। দেবনির্মিত প্রেমদাকুণ্ডিনী মায়া গুপ্তবাদি দ্বারা অল্পে অল্পে আকৃষ্ট করিতে থাকে, কিন্তু জ্ঞানী তৃণাচ্ছন্ন কূপের দ্বায় তাহাকে আপনার মৃত্যু

বলিদ্বি বিবেচনা করিবে।* মহাত্মা হুগসান্দাস স্বীজাতিকে বাঘিনী বলিয়া গিয়াছেন। যথা—

দিনকা যোহিনী রাত্কা বাঘিনী পলক পলক লহু চুটৈ।

হুনিয়াকা সব ধোরা হো কর ঘর ঘর বাঘিনী পুটৈ।

অতএব নারীকে বাঘিনী জ্ঞানে দূরে থাকা শ্রেয়ঃ। স্বীলোকের নিকট আশ্রয়স্থান করিবে না, তাহাদের সহিত একত্র বাস করিবে না, গোপনে আলাপ পরিত্যাগ করিবে এবং তাহাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিরীক্ষণ করিবে না।

(২) নরনারীর প্রেমঘটিত কোন পুস্তক পাঠ করিবে না। থিয়েটার ও বাইথেমটার মৃতাঙ্গীত দর্শন শ্রবণ করিবে না। রমণীপ্রসঙ্গ সর্বত্র তাভাবে পরিত্যাগ করিবে, মনেও নারীচিন্তা বা স্মরণ করিবে না।

(৩) ভুচ্ছিত্তা মনে স্থান দিও না। ইন্দ্রিয়ের বিষয় চিন্তা করিলে আর পাপের বাকী রহিল কি? সর্বদা কোন না কোন কার্যে নিযুক্ত থাকিবে। ভালস ও অতিরিক্তাহারী ব্যক্তিগণই ইন্দ্রিয়লালসা হইতে কষ্ট পায়। কোন কার্য না থাকিলে ধর্ম্যপুস্তক পাঠ করিও। কুচিন্তা উদয়মাত্র মনকে প্রত্যাহৃত করিবে। তখন উচ্চৈঃস্বরে নামজপ কিম্বা ভগবদ্বিষয়ক গান করিলে উপকার হইবে।

* ব্রহ্মচারীগণও পুরুষগণকে এইরূপ ভাবিবে —লেখক

যাহার হয়, স্থূললোক দেখিলেই ইহার চিত্ত পরিষ্কৃত হইয়া পড়ে, তাহার হৃদয়ে আনন্দ উপস্থিত হইয়া পাইবে কিরূপে? ইহা হইলে চিত্তের উন্মেষ হইলে সমস্ত পুণ্যের পরিষ্কৃত হইয়া পড়ে। অতএব স্থূললোক দেখিবামাত্র ইহা মনে করিবে, তাহা হইলে কাম কুব্জ এবং ইন্দ্রিয়ের মনোহরিত পারিবে না। কামদমনের সমস্ত উপায় ভগবানে প্রীতি স্থাপন করা একবার সেই প্রণয়ন পদ্ধতি প্রেমে মজিত পারিলে আনন্দকামুখিত কুসংস্কার চিত্তকে প্রলুপ্ত করিতে পারিবে না।

এ পঞ্চাশত যন্ত্রণা নিয়ম নির্দিষ্ট হইল, মনে হ'ল ইহা ইচ্ছা না থাকিলে ইহার কোনটাই করা করা হইবে না, পবিত্র হইবার ইচ্ছা লইয়া এই 'নয়নমুসারে' চিত্তের জালা হইতে ফল পাইবে। অতীত দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করা নিজের মানসিক ও নৈতিক প্রভাবকে নির্মিত করিতে চেষ্টা করিবে।

গৃহস্থের ব্রহ্মচর্য

অবিবাহিত বা কুমার ব্রহ্মচারী বর্তীত অল্প গৃহস্থ ব্রহ্মচারী ও জ্ঞাননিষ্ঠ হইলে এবং কতকাল বর্তীত অল্প সময়ে ব্রহ্মগমন না করিলে ব্রহ্মচারিক্রমে গণ্য হইতে পারেন। যথা—

ভার্য্যং সচ্চন্দ্রব্রহ্মচারী বর্তীত বৈ বিদ্যঃ।

—মহাজানক

নিবাহিত বা কুমার ব্রহ্মচারী বর্তীত না হইলে ব্রহ্মগমন করিয়া নহে। নৈতিক গঠন সম্পূর্ণ, বীর্ষ্য পক ও শরীর মোরোগ না থাকিলে সমাজজনন উচিত নহে। গৃহস্থ ব্রহ্মচারী পুত্রকামনা, ব্রহ্মচারী, ব্রহ্মচারীর সৃষ্টিপ্রবাহ ব্রহ্মচারী রাশির জন্ম সহজ হইলে পুত্রকামনা একদিন আয়ত্ত্ব করিবে।

অন্যকাম মনে করিলে পরে, সকলে জিজ্ঞাস্য হইলে সংসার চলবে কিরূপে? ইহার উত্তরে হিন্দুশাস্ত্র বলেন, জিজ্ঞাস্য হইয়া তাহা বিবাহ করিবে—গৃহস্থ হইবে। পূর্বে ব্রহ্মচারীশ্রম, পরে গার্হস্থ্যশ্রম শৈশবের পরেই ব্রহ্মচারী। ব্রহ্মচারীর বাবা ইন্দ্রিয়দমিত, চিত্ত শান্ত এবং হৃদয় পবিত্র হইলে, যিনি গৃহস্থ হইতে ইচ্ছুক, তিনি আপনার সদৃশী ভাষণ গ্রহণ করিবেন। হিন্দুশাস্ত্রের অমূল্য উপদেশ—বিষয় বাসনা দূর করিয়া তবে বিষয়ভোগ এবং জিজ্ঞাস্য হইয়া তবে ব্রহ্মগমন ছাগ-ছাগীর মত জীবন যাপন করিবার জন্য আত্মা স্বয়ংগণ গার্হস্থ্যশ্রমের ব্যবস্থা করেন নাই। সন্তোষোৎপাদনে যে ভয়ানক দায়িত্ব অজিজ্ঞাস্য অবস্থায় সেই গুরুতর ব্যাপারে প্রবৃত্ত হইয়া কি সর্বনাশের কারণ নহে? যে জিজ্ঞাস্য নয়, তাহাতে আর পশুতে প্রভেদ কি? তাই গৃহস্থ আজ পশুর স্থায় নারীতে আসক্ত; তাই তাহাদের

ব্রহ্মচর্য-বিগণের পক্ষে এই চারি প্রকার আসনের অনুষ্ঠান
মহানন্দক উক্তর মত যে কোনও একটি আসন অভ্যাস
করিলেই চলিত ভাবে হঠাৎ তৎপরিত আসন অভ্যাস
করিতে পারিলে ক্ষতি নাই দুই হাত দাঁড় দড় হাত পৃষ্ঠ
কোন আসনের উপর উপবেশন করিয়া আসন অভ্যাস
করিলে ব্রহ্মচর্য পক্ষে কুশাসনই সর্বোৎকৃষ্ট
আসন বলিয়া উক্তের চিত্র ও প্রণালীমার্গে মহত্ত্ব কথ্য
সাধন করিবে। আসন অভ্যাসের সময় প্রথমতঃ একটি
অঙ্গুলি দ্বারা হস্ত দুই হস্তের মধ্য দিয়া, কিন্তু আসন হইয়া গেলে
ইহ দ্বারা আসন দ্বারা হস্ত থাকে আসন অভ্যাস করিলে
যখন সুখজনক ভাব আসিবে, তখনই তাত উপেক্ষা হইবে
নতুবা নহে।

ততো হস্তে ভ্রমতিবাতঃ—পাতকল চর্চন

আসন কয় হইলে, শীত, গ্রীষ্ম প্রভৃতি বুঝা পদার্থের দ্বারা
অভিভূত হইতে হবে না আসন আসিবে হইলে যখন এমন
এক সহজাতিক ভাবিয়া থাকে যে তাত অন্য কোন প্রকারে
কল্পিতে পারে না ব্রহ্মচর্য পালন করিতে আসন বিশেষ
প্রয়োজনীয়।

প্রাণায়াম সাধন

উত্তমরূপে আসন অভ্যাস হইলে প্রাণায়াম করিতে
হয়। শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি ভঙ্গ করিয়া কৌশলে

বিধৃত করব নাম প্রাণায়াম, প্রাণায়াম বলিলে সাধারণতঃ
বেচক, পূরক ও কুস্তক—এই ত্রিবিধ ক্রিয়াই বুঝাতে হইবে।
বহিঃস্ব বায়ু আকর্ষণ করিবে, আন্তঃস্ব বায়ু পূরণ করাকে পূরক,
কুলপূর্ণ কুস্তক বায়ু আন্তঃস্ব বায়ু পূরণ করাকে কুস্তক এবং
ধৃত বায়ুক বাহিরে নিঃসরণ করাকে বেচক বলে।

উক্তর কথা পূর্নমুখে কুশাসনোপরি আপন আপন অভ্যাস আসনে
উপবেশনপূর্বক বেচক ও পূরক ও কুস্তক এই ত্রিবিধ ক্রিয়া করিবার
দৃষ্টি দিবে করিতে হইবে প্রথমে হস্তের দক্ষিণ অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট
ধারণ করিতে বারোবার করিবে প্রথম দ্বি-অপনার ইষ্টমন্ত্র বোদ্ধশব্দ
জপ করিতে করিতে বাম নাসাপুটে বায়ু পূরণ করিবে, তৎপরে কনিষ্ঠা
শ্র অনঙ্গিক অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট ধারণপূর্বক বারোবার করিতে
ও বা মূলমন্ত্র চোবট্টবর জপ করিতে করিতে কুস্তক করিবে, তৎপরে
দক্ষিণ নাসাপুট হইতে অঙ্গুলি তুলিয়া বহিঃস্ব বায়ু ও বা মূলমন্ত্র জপ
করিতে করিতে দক্ষিণ নাসাপুট দিয়া বায়ু রেচন করিবে এইভাবে
পুনরায় বিপরীত ক্রমে অর্থাৎ প্রথমতঃ পূরক, উক্তর নাসাপুট ধরিয়া কুস্তক
এবং বাম নাসাপুটে বেচক করিবে তৎপরে পুনরায় অদিকল প্রথম
বারের মত নাসাপুট ধরিয়া, ক্রম তমারে পূরক, কুস্তক ও বেচক করিবে।
প্রথম অভ্যাসকালে ১৬ ৬৪ ৩২ সংখ্যায় প্রাণায়াম করিতে কষ্ট হইলে,
৮ ৩২ ১৬ অথবা ৪ ১৬৮ বার জপ করিতে করিতে প্রাণায়াম করিবে।
বায়ু হস্তের করবোধ্যম উপের সংখ্যা রাখিবে।

যাহাদের মস্তজপের সুবিধা নাই (মুসলমান পুস্তান প্রভৃতি), তাহারা
এক, দুই এইরূপ সংখ্যায় দ্বারাই প্রাণায়াম করিবে, নতুবা কল পারিবে

না। কেননা তালে তালে শ্বাস প্রশ্বাসের কাঁয়া সম্পন্ন করিতে হয়। আর সাধন। যেন সবদেগে রেচক বা পূরক না হয় রেচকের সময় বিশেষ মতকৈ ও সাধন হওয়া কর্তব্য। একপ অল্পদেগে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে যে হস্তস্থিত শক্ত দুই হাত, বালি, যেন নিশ্বাসের বেগে উড়িয়া না যায় এবং শ্বাস প্রশ্বাস অবিচ্ছিন্ন তৈলমধ্যস্থিত স্থায় প্রবাহিত হয়। বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে নানা প্রকার রোগ হইবার সম্ভাবনা।

প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায় এবং মধ্যরাত্রিতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। ময়লা ও আবহুনাতিপূর্ণ স্থানে, দূষিত বায়ুতে, বৃক্ষতলে, কেনোসিন তৈলের আলোয়ুক্ত গৃহ, মলমূত্রের বেগ ধারণ করিয়া, ক্ষুধার্ত্ত অবস্থায় ও ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ না হইলে প্রাণায়াম করা কর্তব্য নহে। প্রাণায়ামের স্থায় ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিবার সুন্দর উপায় আর নাই। যখনই কোন কুচিন্তা মনে উদয় হয় বা কুদৃশ্যে মন ধাবিত হয়, তখনই পূর্বোক্ত যে কোন আসনে বসিয়া প্রাণায়াম করিলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবে। প্রাণায়াম করিলে প্রথমেই অনন্ত শান্তিলাভ করিবে তারপরে ক্রমশঃ আরও অভ্যাসে মুখের জ্যোতিঃ কুটিয়া উঠিবে শুষ্ক দাগ, চিন্তার বেথা দূর হইবে, গলার দর সুমিষ্ট হইবে, যৌবনের নব নব কিরণ দেখা দিবে, মুখের চিরবসন্ত আসিয়া হৃদয় অধিকার করিবে।*

* নাড়ীশোধন করিয়া প্রাণায়াম করা কর্তব্য। কেবল রেচক ও পূরক দ্বারা প্রথমে নাড়ীশোধন করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় "যোগী-গুরু" পুস্তকে নাড়ীশোধনের প্রক্রিয়া সমাক্রমে লিখিত হইয়াছে।

মুদ্রা-সাধন

ব্রহ্মচারীর পক্ষে মুদ্রাসাধন অতিশয় হিতকর। বায়ু প্রভৃতিকে শবাবের সংকোচন বিকোচন দ্বারা ইচ্ছামত পরিচালনা করাকে মুদ্রা বলে।

বাম পদের গোড়ালী দ্বারা ঘোনিদেশ, গৃহদেশের উপর) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ পদ ঠিক মোজা ও সরল ভাবে ছড়াইয়া বসিবে, তৎপরে ঐ দক্ষিণপদ দুই হস্ত দ্বারা চাপিয়া ধরিবে এবং কণ্ঠে চিবুক (খুতি) স্থাপিত করিয়া কুস্তক দ্বারা বায়ু রোধ করিবে। পরে প্রাণায়ামের প্রণালীক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে। এই ক্রিয়ার নাম মহামুদ্রা।

গোপনীয় গৃহমধ্যে বিতস্তিগ্রমণ দীর্ঘ, চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত, কোমল, শ্বেতবর্ণ, সূক্ষ্মবস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেঁধে করিয়া কোমরের সূত্র (ডোর) দ্বারা আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। পরে ভ্রম দ্বারা গাত্র লেপন করতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় নাসাপুট দ্বারা প্রাণবায়ুকে অকর্ষণ করিয়া বলপূর্ব্বক অপান বসুতে যুক্ত করিবে এবং যে পর্য্যন্ত স্তম্ভাবিবরে বায়ু গমন করিয়া প্রকাশিত না হয় সে পর্য্যন্ত অধ্বিনীমুদ্রা দ্বারা গৃহদেশকে আকৃষ্ট ও প্রসারিত করিতে হইবে। এই ক্রিয়ার অভ্যাসে কুল-কুণ্ডলিনীশক্তি উদে দিত হয় বলিয়া, ইহার নাম শক্তিচালনী মুদ্রা।

প্রথমে পূরকযোগ দ্বারা শ্বাস মূলাধারপথে বায়ুর সহিত মনকে স্থাপিত করিবে। গৃহদ্বার ও উপস্থের পরবর্ত্তী স্থানকে ঘোনিমণ্ডল বলে। এই ঘোনিস্থান আকৃষ্ট করিয়া কুস্তক করিবে। যথাসাধ্য কুস্তক করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। প্রাণায়াম যাত্রা বোধগেই ইহা করিতে হয়। এই মুদ্রাকে যোনিমুদ্রা বলে।

ন দ্বিতীয় ভাগে ও অশ্রোত বসন্তেরে স্থান করিয়া অর্থাৎ নাতি
স্থান সম্বন্ধিত করিয়া প্রায় মেঘের পৃষ্ঠে করিবে। এই ক্রিয়ার সময়
নাম উচ্চারণ করিবে। অল্প প্রকার যথা-কৃষ্ণক দ্বারা নক্ষত্র
অপেক্ষিত অঙ্গন বসন্তের পৃষ্ঠে করিবে। ইহা করিলে পূর্ণক
অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন উচ্চারণ করিয়া পূর্ণক অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন
করিতে। ইহা করিলে পূর্ণক অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন অঙ্গন

বর্জিত করিবে। নাতিমত্রে দৃষ্টি স্থাপনপূর্বক অল্পে অল্পে বায়ু ধারণ
করিবে। এই ক্রিয়া-সাধনে মনের একাগ্রতা সাধিত হয় *

এই মুদ্রাগুলির মধ্যে এক একজন দুই তিনটি অভ্যাস
করিলেই চলিবে। সকলগুলি অভ্যাসের প্রয়োজন নাই।
এক একটা মুদ্রা ছয় মাসের মধ্যেই অভ্যাস হইতে পারে।
মুদ্রা, শারীরিক ব্যায়ামের চতুষ্কপ। মুদ্রা অভ্যাসের দ্বারা
শুদ্ধ, সুকসন রূপকারে রক্ষা করা যায়। ইহা দ্বারা নৈশ
শ্রমের পরে মুদ্রা সাধনের কোনও উপায় পূর্ব হইতে শুদ্ধ
ধর্ম মৌলিক পথ দিয়া উজ্জ্বল হইবে। ইহা অভ্যাসে
হৃৎস্পন্দ বৃদ্ধি অর্জনের মধ্য পুনঃ প্রাপ্ত ও নল প্রাপ্ত হয়
এবং আধিক্য রোগ মুদ্রা-সাধনে আরোগ্য হইয়া থাকে।
সেইজন্যই এমিট র'র পক্ষে মুদ্রা সাধন অত্যন্ত প্রয়োজনীয়
বিষয়।

আমরা, প্রাণায়াম ও মুদ্রা-সাধন দ্বারা কি উপকার হয়,
তাঁহা, কিছুদিন অভ্যাস করিলেই বুঝিতে পারিবে। তবে
কেন হয়, তাহার যুক্তিপ্রমাণ প্রদর্শন করা এই ক্ষুদ্র পুস্তকে
অসম্ভব মারমত মঠ হইতে প্রকাশিত যোগীশ্বর ও জ্ঞানেশ্বর
পুস্তকে নানাবিধ প্রাণায়াম এবং আরও উচ্চতর সাধনা,
প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান প্রভৃতি যুক্তির সহিত প্রকাশিত

* এটি ক্রিয়াগুলি অল্প অল্প বাতির নিকট লিখা করিতে হয়।

আমরাও লিখা দিতে পারি

হইয়াছে। এই ক্ষুদ্র গ্রন্থ তত্বে পুনরাবলোকনের স্থানভাব।
প্রয়োজন হইলে উক্ত পুস্তকদ্বয় দেখিয়া লইবে।

উপসংহার

এক্ষণে যুবকগণ। অর্থ অগিগণের দুঃখগুরুত্বের অবিদিত
ও তপঃপ্রভাব নিরূপিত এবং লোকচিত্তার্থ প্রস্তুত ব্রহ্মচর্য্য
পালন করিয়া মনঃপ্রাণেত অনবরত লাভ কর ব্রহ্মচর্য্য পালন
করিয়া বশ, বীর্য, মেধা, আয়ু ও স্বাস্থ্য লাভ করতঃ নিঃস্ব
ও সমাজের মতদুশকার সঞ্জন কর। একই সময়ে নিরন্তর
পালন করিতে না পারিলেও যথাসম্ভব ব্রহ্মচর্য্য ব্রহ্মা কহিতে
ঐদৃশ্য করিবে না। যে যতদূর পালন করিলে, সে তদন্ত সেই
পরিমাণ ফল নিশ্চয়ই প্রাপ্ত হইবে, সন্দেহ নাই। আর
ক্রমশঃ ব্রহ্মচারী কেবলমাত্র ব্রহ্মচর্য্যপ্রতি অঙ্গলম্বন করিলে
সময়ে ত্রাণে পালনার অপিকারী হইবে। ব্রহ্মচর্য্য কহিতে
না করিয়া যথাপ্রসিদ্ধা আত্মপালন বলাইয়াই যাই।

দেশের একমাত্র আশাশ্রয়সামূল্য পুস্তকদ্বয় বালকগণ।
তোমরা ব্রহ্মচর্য্য পালন কর ব্রহ্মচারী হইয়া শাস্ত্রের আদেশ
মুখ্য করিয়া পুত্র ব্রহ্মা কর—দেখিলে, আবার সেই আয়ু,
সেই বল, সেই স্বাস্থ্য, সেই আনন্দ, সেই জীবন আগমন
করিবে। আবার ঘর ঘরে বাস, বাল্যকি, পতঙ্গলি, গর্গ,
জৈমিনি কন্যগ্রহণ করিবেন।

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন

— :: —

স্বাস্থ্যরক্ষা-বিধি

— :: —

দিশচর্য্য

কুমার ব্রহ্মচর্য্যের নীচের সকল যুবক ব্রহ্মচর্য্যের
নিম্ন পালন ব্রহ্মচর্য্যের আদেশমূল্য করিতে সমর্থ হইবে
না, তাহা এর উক্ত 'ব্রহ্মচর্য্য' নামক গ্রন্থের সর্বাংশে উল্লেখ
স্বাস্থ্যরক্ষার মনঃপ্রাণেত নিম্ন প্রাপ্ত কনিষ্ঠাম এই
অন্য ব্রহ্মচর্য্যের 'ব্রহ্মচর্য্য', 'ব্রহ্মচর্য্য' ও 'ব্রহ্মচর্য্য' প্রাপ্তির
বশ মপ আদেশ করিলে মানবের আনন্দময় ও স্বাস্থ্যমিত্ত
উৎকর্ষ ব্রহ্মচর্য্যের প্রাপ্ত হইতে ব্রহ্মচর্য্য পুস্তকদ্বয় দেখিয়া লইয়া
লাভ করিতে পারে।

প্রাপ্তকালে অর্থ্যাগ করিয়া মল দূর্য্য পরিভাগ্য করিতে
হইবে। তৎপরে দম্পত্যবন করিবে। কথায়, মধুর, তিক্ত ও
কটুসব মংগ। যে রস যে আত্মে উপযোগী, সেই রসবিশিষ্ট
কাষ্ঠ দ্বারা দম্পত্যবন প্রাপ্ত। দম্পত্য দ্বাদশদুল দাঁঘ,
কনিষ্ঠদুলির দ্বারা দুল, মরল, গ্রন্থশূণ্য, নুতন, অক্ষত ও

প্রশস্তভূমিজাত ও প্রত্যগ্রহণ্য আবশ্যক ত্রিকটু (শুট, পিপুল ও গোলমরিচ), ত্রিসুগন্ধি (এলাচ, তেজপত্র ও দাকচিনি) ও গজপিপুলের চূর্ণ—মধু, সৈন্ধব ও তৈলের সহিত মিশ্রিত কবিয়া দন্তকাষ্ঠের কুর্চ দ্বারা তাহা দন্তে ঘর্ষণ করিলে মুখের ছুর্গন্ধ, মল ও শ্লেষ্মা দূরীভূত হইয়া মুখের বিশুদ্ধতা, অগ্নে রুচি ও মনের প্রসন্নতা জন্মে গল, তালু, শুষ্ঠ ও জিহবারোগে, শ্বাস, কাস, হিকা, বমিরোগে এবং দুর্বল, অজীর্ণরোগী, মূর্ছাগ্রস্ত, শিরোরোগী, তৃষ্ণার্ত, শ্রান্ত, মত্তশানক্লান্ত, কর্ণরোগী ও দন্ত রোগীর দন্তকাষ্ঠ দ্বারা দন্তধাবন করা উচিত নহে দন্তধাবনের পর জিহ্বা পরিষ্কার করা কর্তব্য স্বর্ণ, রৌপ্য বা কাষ্ঠনির্মিত, দশ অঙ্গুলি দীর্ঘ এবং মৃদু মসৃণ জিভছোলা দ্বারা জিহ্বা পরিষ্কার করা উচিত জিহ্বা পরিষ্কার করিলে মুখের বিরসতা, ছুর্গন্ধ, শোথ ও জড়তা বিনষ্ট হয়। তৎপরে মুখে তৈলাদি স্নেহপদার্থের গণ্ডূষ ধারণ করিতে হইবে তাহাতে দন্তের দৃঢ়তা ও অগ্নে রুচি জন্মে।

মুখ প্রক্ষালনের পর নেত্রে অঞ্জন প্রদান কর্তব্য। অঞ্জন-কার্য্যে সিদ্ধুনদজাত নিম্নলিখিত প্রোতোজ্ঞান প্রশস্ত। তাহার দ্বারা নেত্রের দাহ, কণ্ডু, মল, দৃষ্টিমণ্ডলের ক্রন্দ ও বেদনা নষ্ট হয়, নেত্রে শীতাতপ সহ্য হয় এবং নেত্রে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না কিন্তু ভোজনের পরে, মস্তক ধৌত করিয়া, শ্রান্ত হইয়া, রাত্রি জাগরণ করিয়া এবং জ্বর হইলে অঞ্জন দেওয়া উচিত নহে।

অতঃপরে ব্যায়াম করা আবশ্যক বায়ামের দ্বারা শরীরের পুষ্টি ও কাঁচ, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুগঠন, জগ্নির দীপ্তি, আলস্য নাশ, দেহের দৃঢ়তা ও লঘুতা এবং শ্রান্তি, ক্লান্তি ও ক্লেশতা বিনষ্ট হয়। বয়স, বল, শরীর, দেশ, কাল ও আহার—এই সমস্ত বিবেচনা করিয়া অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পর্য্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত অতিরিক্ত ব্যায়াম করিলে ক্ষয়, অরুচি, বমি, রক্তপিত্ত, শ্বাস, ক্লান্তি, কাস, শোথ, জ্বর ও শ্বাসবোগ উৎপন্ন হয়। রক্তপিত্ত, শোথ, কাস ও দ্রুতরোগার্ভ ব্যক্তি, কৃশ ব্যক্তি, শ্বাসজন্মে ক্ষীণ ব্যক্তি এবং ভ্রমণার্ভ ব্যক্তি ব্যায়াম পরিত্যাগ করিবে। ভোজনের পরে ব্যায়াম করা অনুচিত। ব্যায়ামের পরে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মর্দন ও গন্ধদ্রব্য লেপনাদির দ্বারা বায়ু কফ ও মেদের নাশ হয়, অঙ্গ দৃঢ় হয় এবং স্বক্ নিম্নলিখিত হয়।

স্নানের পূর্বে সর্বদা তৈলাভ্যঙ্গ কর্তব্য। মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গ করিলে শিরোরোগ নষ্ট হয়; কেশ কোমল, দীর্ঘ, ঘন, স্নিগ্ধ ও কৃষ্ণবর্ণ হয়; মস্তক সমুপ্তি হয়; ইন্দ্রিয়-সকল প্রসন্ন হয় এবং শৃগুপ্রায় মস্তকের পূরণ হইয়া থাকে। সর্বশরীরে তৈলাভ্যঙ্গ করিলে দেহ কোমল হয়, বায়ু ও কফের সমতা হয়, ধাতুসমূহের পুষ্টি হয় এবং স্বকের চিকণতা, বল ও বর্ণের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। পদভঙ্গে অভ্যঙ্গ করিলে নিদ্রা, চক্ষুর উপকার, শ্রান্তি ও জড়ত্বের নাশ এবং পদচর্য্য মৃদু হয়। তৈল দ্বারা কর্ণপূরণ করিলে হ্রু, মস্তক ও কর্ণের বেদনা নিবারিত হয় কিন্তু তরুণ জ্বরে, অজীর্ণ এবং বমন উচিত নহে।

বিবেচনের পরে, সেই দিনেই তৈলাভ্যঙ্গ করিলে বিবিধ অনিষ্ট
হইয়া থাকে

অভ্যাসের পর জ্ঞান করিতে হয় জ্ঞান করিল চিত্ত
প্রফুল্ল হয়, মলনাশ হয়, ইন্দ্রিয়সমূহ বিশোধিত হয়, বন্ধ
পরিষ্কৃত হয়, জটবাগ্নি উদ্দীপিত হয়, তন্দ্রা নষ্ট হয় এবং পাপ
দূরীভূত হয়। ঐতর্যকাল চক্ষুজল ও টক্ষকাল ঐতর্য জলে
জ্ঞান বিষয়, যোহুত ঐতর্যকাল ঐতর্য জলে জ্ঞান করিলে
জ্যেষ্ঠ ও বায়ুর প্রাকাপ এবং টক্ষকাল চক্ষুজলে জ্ঞান করিলে
পিত্ত ও বায়ুর প্রাকাপ হয়। অর্থাৎ ঐতর্য টক্ষকাল জিহ্বা-
জ্ঞান চক্ষুর অনিষ্টকর, তবন জ্যেষ্ঠ ও বায়ুর প্রাকাপ বায়ুর
বলানল বিবটন করিয়া টক্ষকাল জিহ্বাজ্ঞান করা যাইতে
পারে। শুভ্রসার, ছত্র, কণ্ঠজল, বায়ু, তন্দ্রা, অকর্ষ ও
অকর্ষন বায়ু এবং জটবাগ্নির পর জ্ঞান করা উচিত নহে।

[illegible]

চুল আঁচড়াইলে কেশের উৎকর্ষ সাধিত হয় এবং খুলি মল ও উৎকৃষ্টাদি অপগত হইয়া যায়।

অন্তঃপর দেবতা, অতিথি ও ব্রাহ্মণগণের পূজা করিয়া
 আহାର করিবে। হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার কর,
 উচিত আহার দ্বারা শীত ও বসন্ত বর্দ্ধিত হয়, দেহ পুষ্ট হয়
 এবং শাস্ত্র, তেজ, উৎসাহ, স্মৃতি, গুণ ও অগ্নির বৃদ্ধি হইয়া
 থাকে। আহারের পর কিকিৎকাল বিশ্রাম করা আবশ্যিক।

অপরোধে পরিভ্রমণ অর্থাৎ পায়চারি করা হিতকর পায়চারি করলে আয়ু, বল, মেধা ও অগ্নি বৃদ্ধি হয় এবং ইন্দ্রিয়সমূহের জড়তা বিনষ্ট হয়। ভ্রমণকালে পাছকা, ছত্র, দণ্ড ও উষণীষ ধারণ কর্তব্য। পাছকাধারণ করিলে পাদরোগের নাল, শুষ্কবৃদ্ধি, প্রীতি ও শুভোবৃদ্ধি হইয়া থাকে এবং গমন আরাম পাওয়া যায়। বিনা পাছকায় ভ্রমণ করিলে স্রাস্ত্রাহানি, আয়ুক্ষয় ও চক্ষুর অপকার হইয়া থাকে। ছত্রধরণে বর্ষ, বায়ু, ধূলি, মৌসুম ও হিমাদির নিবারণ, বর্ণের উজ্জ্বলতা, চক্ষুর জ্যোতিঃ ও শুভঃপদার্থের বৃদ্ধি হয়। দণ্ডধারণ দ্বারা বল, সৈধ্যা ও ধৈর্য্য বৃদ্ধি হয়। উষণীষ (পগড়ী) ধারণ করিলে দেহের পবিত্রতা, কেশের সৌন্দর্য্য এবং বায়ু, আতপ ও ধূলির নিবারণ হইয়া থাকে।

রাত্রিকালে পরিমিত মাত্রায় উপযুক্ত সময়ে নিদ্রা সেবন
করিলে বস, বণ, পুষ্টি, উৎসাহ ও অগ্নি বর্দ্ধিত ও তন্দ্রা দূর হয়
এবং স্বাস্থ্যের সমতা হইয়া থাকে।

সদ্ব্যভি

শুক্লজনের ও বৃদ্ধগণের অস্ত্রাবলম্বী হইবে না। সর্বত্র, ব্রাহ্মণ ও পিতৃগণের নিম্না করিবে না। প্রাণিগণের উপকারী হইবে।

পারচিত ও আত্মীয় ব্যক্তিগণ সহিত দেখা হইলে অগ্রে সম্ভাষণ করিবে। উপযুক্ত কালে ত্রিত, মধুর ও পাকমত কথা কহিবে। কাহারও প্রতি বিদ্বেষবাণী বা নিশাণাক প্রয়োগ করিবে না।

শুক্লজনের নিকট উচ্চ আসনে বসিবে না। সভাস্থলে ক্লেদ (হাই), উদ্ভাস, হাঁচ ও দৌলিন্দোহাস ত্যাগ করিবে না। শুভ্রাদিতে টেস দিয়া উপবেশন করিবে না। মংকটিক (টেবু) হইয়া কিম্বা কক্ষ আসনে বসি উচিত নহে। বিষমভাবে গ্রীবাদেশ রাখিবে না। গাত্র, নখ, মুখাদি বাত হইবে না। অকারণে কাষ্ঠ, লেট্টে ও তৃণাদি অশ্লিষ্টকর করিবে না বা ছাড়িবে না।

মুখের যুৎকার দ্বারা অগ্নি জ্বলিবে না। ভুলে আত্মপ্রতিবিস্ম দর্শন করিবে না। উলঙ্গ হইয়া ভুলে প্রবেশ করিবে না।

দ্যুতক্রীড়া করিবে না। মদকন্দুবা সেবন করিবে না। গীতবাছাদিতে আসক্তি রাখিবে না। অস্ত্রের জামীন বা সাক্ষী হইবে না। নিদ্রা, জাগরণ, শয়ন, উপবেশন, ভ্রমণ, যান,

হাস্য, কথন, মৈথুন ও কাহাণীাদি কোন বিষয়েই অতি সেবা করিবে না।

চিন্তকর আহার অভ্যাস করিবে। নতুনস্পৃষ্ট অন্ন বা পান্যকর (কোটেল ওয়ালার) অন্ন ভোজন করিবে না। হস্তপদাদি স্পর্শ না করিয়া আহার করিবে না। দিনারাত্রির সন্ধি সময় অথবা প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যাকালে এবং সময় অতীত কথন ও নিরাসন্ন আহার করিবে না। ভগ্নপাত্রে বা অঞ্জলিপুটে ভক্ষণ করিবে না।

জোম, নখ ঘন ঘন ভ্রমণ করিবে না। মস্তকদ্বারা ভ্রমণ করিবে না। অস্ত্রের ব্যবহৃত বস্ত্র, মালা, পাত্ৰাদি ব্যবহার করিবে না। মলমূত্রের উপস্থিত বেগ ধারণ করিবে না। অশুপাক্য স্থানে বা প্রকাশ্যভাবে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না।

অধিক দুঃসঙ্গম করিবে না। গ্রীষ্মকালে মাসে একদিন এবং অশ্রাব্য ঋতুতে প্রতি মাসে তিনদিন অশ্রুত সঙ্গম বিহিত। রক্তমালা, অকামা, মর্জনা, অপ্রিয়া, উচ্চবর্ণা, বয়স্কোচ্চা, হীনজ্ঞো, বাধিলীড়িতা, গভিনী, যোনিরোগগ্রস্তা, সংগোহা, শুকপট্টী, অগম্যা ও প্রব্রজিতা নারীতে গমন করিবে না। প্রাতঃকালে, অন্ধরাত্রিতে, মধ্যদিনে এবং লজ্জাবহ, অনাবৃত বা কলুষিত স্থানে সঙ্গম করিবে না। রমণকালে জনাটোদেশ অনাবৃত রাখিবে না। উচ্চভাবে (দাঁড়াইয়া) অথবা চিৎ হইয়া পুরুষের সঙ্গম করা উচিত নহে। তিথ্যাগ-

যোনিতে বা যোনি ভিন্ন অঙ্গ ছিদ্রে মৈথুন করিলে বিভিন্ন অনিষ্ট হইয়া থাকে মলবেগ বা মূত্রবেগে পীড়িত হইয়া ক্রীমসহবাস করিলে গুরুশ্বরী (পাথুরী) রোগ উৎপন্ন হয় ক্রীমসঙ্গের পরে মধুর ভক্ষাদ্রব্য, শর্করামিশ্রিত দুগ্ধ ও মাংসরস প্রভৃতি দ্রব্যের পানভোজন এবং স্নান, বাজন ও নিদ্রা বিশেষ উপকারী।

ঋতুচর্চা

বর্ষাকালে মানবগণের শরীর ক্লিষ্ট হয় এবং অগ্নি মন্দ হয় তুচ্ছতা নতাদি দেহও প্রকুপিত হইয়া উঠে। অতএব তৎকালে উক্ত দোষের প্রতিকারভূত কষায়, তিক্ত ও কটুরসবিশিষ্ট, অম্লব, অনতিগ্নিগ্ধ, অনতিরুক্ষ, উষ্ণ ও অদ্বিবেদক অন্ন ভোজন করিলে জল উত্তপ্ত করিয়া শীতল হইলে অল্পমাত্রায় পান করিবে অধিক নাশ্যাম, মৈথুন, আতপ, দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে। ভূত প্পের পরিহারজন্য দ্বিতল গৃহে বা খট্টাদিতে স্তূলবস্ত্রাপ্ত হইয়া শয়ন করিবে বৃষ্টির জল বা জলো হাওয়া শরীরে লাগাইবে না। এই সময়ে বাতনাশক দ্রব্য ব্যবহার করা কর্তব্য।

শরৎকালে কষায়, মধুর ও তিক্তরস, দুগ্ধজাত দ্রব্য, ইক্ষুরসজাত দ্রব্য, মধু, শালি-তুলা, মুগাদির ঘূষ ও জাঙ্গল মাংসরস ভোজন করিবে। নিম্নল জল পান করিবে। জলে সম্ভরণ, সন্ধাকালে চন্দ্রকিরণ সেবন, গাত্রে চন্দনাদির

অনুলেপন ও অধিনাসন ক্রিয়া হিতকর তিক্তবৃত্ত পান, রক্তমোক্ষণ ও বিবচন ক্রিয়া দ্বারা সঞ্চিত পিত্তের নিরীকরণ করা আনন্ডক পিত্তনাশক দ্রব্যসমূহের সেবন কর্তব্য। তীক্ষ্ণ, অন্ন, উষ্ণ ও ক্ষারজন্য ভোজন এবং দিবানিদ্রা, রাগি-জাগরণ ও আতপসেবন পরিত্যাগ করিতে হইবে।

হেমন্ত ও শিশিরকাল শীতল এবং রুক্ষ এই সময়ে সূর্যাতোষ মুহু হয়, বায়ু পবল ও প্রকুপিত হইয়া এবং শীতস্পর্শে কঠোরগ্নি পিণ্ডীভূত হইয়া উদরস্থ বসম্বাতুর শোষণ করিতে থাকে সুতরাং হেমন্তকালে স্নিগ্ধ অর্থাৎ দ্রুততৈলাদিত খাদ্য এবং লবণ, ফল, তিক্ত, মধুর ও কটুরসবহুল ভোজ্য ভোজন করিবে। তিল, মাষকলাই, শাক, দধি, ইক্ষুজাত দ্রব্য, পুরাতন বা নূতন শালি-তুলা এবং সকল প্রকার মাংস প্রভৃতি বলকর খাদ্যসমূহ ভোজন করিতে পারা যায় উষ্ণজল পান ও উষ্ণজলে স্নান হিতকর। হেমন্ত ও শীতকালে যথোচ্ছতাবে অধিক ক্রীমসহবাসেও বিশেষ কোনও ক্ষতি হয় না। এই সময়ে শৈতাহেতু মানবগণের শ্লেষ্মা সঞ্চিত হইয়া থাকে।

বসন্তকালে সেই শ্লেষ্মা উষ্ণস্পর্শে কুপিত হইয়া উঠে। সেইজন্য তৎকালে অন্ন, মধুর ও লবণরসবিশিষ্ট এবং স্নিগ্ধ ও গুরুপাক দ্রব্য ভোজন ত্যাগ করা আবশ্যিক। বমনাদি ক্রিয়াদ্বারা শ্লেষ্মা নিরীকরণ প্রয়োজন। যষ্টিক ধাত্তোর ও যবের অন্ন, শীতবীৰ্য্য দ্রব্য, মুগের ঘূষ, নীবার ও কোদ্রব ধাত্তোর

প্রত্যাহ একচিহ্নে যেক, কক্ষ ও লক্ষিত বস্তুই মনে করিতে পারি।
লিঙ্গ, কক্ষ এই ত্রিমাছু সাধা থাকে ।

৩. ক্ষেত্রবিশিষ্ট বহুভুজ।

১৯৫১ খ্রিঃ ১০ নং অর্ডিন্যান্সের অধীনস্থ
 ১৯৫১ খ্রিঃ ১০ নং অর্ডিন্যান্সের অধীনস্থ
 ১৯৫১ খ্রিঃ ১০ নং অর্ডিন্যান্সের অধীনস্থ

যে কোন বা বহু অংশের পৃথক পৃথক অংশে বিভক্ত হইতে পারে।

[illegible]

ଉତ୍ସବ ଓ ଚିକିତ୍ସା

যাহারা শিক্ষার দায়ে, বয়সের চাপে, অথবা কুল-পা-
ল দ্বারা অস্বাভাবিক নরকবস্তি ও ন্যূন দায়িত্ব, অসুস্থতা, বিনয়
কল্যাণ, ফালিয়া, শুষ্ক অঙ্গ, তরল তরলতা এবং প্রাণাধিক
বিনয় তইয়া গিয়াছে, একচেঁয়াপালন বা অন্য কোনও দর গণ্য
নাই। স্বপ্নিকার, ধাতু-দোষের প্রভৃতি ও শক্তিকংসা কু-
রোগ ক্ষমিত, আর উপায় নাই, যেহেতু এ রোগ আত্ম-
না। ইহার একমাত্র উপায়, একমাত্র চিকিৎসা একচেঁয়াপালন
তাহারা প্রতিজ্ঞাপূর্বক একচেঁয়া পালন ও নিম্ন লিখিত উপায়গুলি
অবলম্বন করিবে।

প্রত্যাহ শয়নের পূর্বে কিছুল ভল ব'রা ক'র পর ব'রা দুটো ক'রবে
ভাষাতে অশক হ'লে হস্ত, পদ, নাভি, মূত্র উদর ও ম-অঙ্ককোষ

কলমে'কা'পুস্তকে লেখক কবি বসন্ত কবি মুখোপাধ্যায় দ্বিতীয় কবিগুণ
কবিত্তে লিখা বাটবে এবং অতি ছদ্মনামে লেখাও লিখবে :

লাফোটে বা কোর্পান যোগ্যতা কবিবে। অপরদিকে নিজে
কল শিল্পের অন্তর্ভুক্ত হইয়া স্বাধীনভাবে কাজ করিয়া থাকিবে
এবং তাহাতে লাভ হইবে। অতীতের লক্ষ্যে উন্নতি হইবে এবং
অর্থসঞ্চয় করিবে।

[illegible]

ସେବନ ଏବଂ ଔଷଧ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଦିଅନ୍ତୁ ।

[illegible]

তুলসীর শিকড় বীজাবলম্ব ।
 দুইকড় দেব কল ও কল চূর্ণ করিয়া ২ ভাগা মাছার ঘূস ও তুণের
 সহিত ভক্ষণ করিলে বৃদ্ধ বাস্তিও সুখানুভব হয় ।

আমলকীও দুই আমলকীও রসে চন্দনা দিয়া, চিনি ও ঘৃত মিশ্রিত
করয়া বর্ষের প্রথমভাগে মধুর সহিত লবন কাঁচয়া থাকিলে প্রকৃত
বুদ্ধি হয়।

অতি পুৰাতন প্ৰচলিত আছে যে মূলেৰ বস চিন্তাৰ সহিত সেৱন কৰিলে
বীৰ্য বৰ্দ্ধিত হয়।

সংস্কৃত হই প্রথমে ঘূত্রে ভাজিয়া তুণ্ডে মিক্র করতঃ চিনির সহিত
অতিশয় সেবন করিলে বীৰ্য বৃদ্ধ হয় ।

চাষা শিমুলগাছের ফুলের চূর্ণ ও তালমূলী চূর্ণ সমভাগে মিশাইয়া ১ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও দুগ্ধসহ সেবন করিলে বীৰ্য্যবৃদ্ধি হয়।

ভূমিকুশ্মাণ্ডচূর্ণ ২০ তোলা ঙ্কুর ২০ তোলা রসে ভাবনা দিয়া ২০ তোলা গব্যদুগ্ধ ও ১২ তোলা মধু মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধ তোলা মাত্রায় প্রতিদিন প্রাতে ও বৈকালে সেবন করিলে মেহ ও বাতুনৌর্ধ্বা রোগ আরোপা ও পুষ্কমত্ব বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

অপাঙ্গ, বচ, শুষ্কী, বিড়ক, শুলকা, শতমূলী, গুলক ও হরিতকী এই সকল দ্রব্য সমভাগে চূর্ণ করিয়া ঘৃত দ্বারা ২ তোলা মাত্রায় সেবন করিলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়।

শরৎকালে চিনির সহিত, হেমন্তে শুষ্কচূর্ণের সহিত, শীতে শিঙ্গলীর সহিত, বসন্তে মধুর সহিত, গ্রীষ্মে ইক্ষুগুড়ের সহিত, বর্ষায় সৈন্ধব লবণের সহিত হরিতকী ভক্ষণ করিলে বলবীৰ্য্য বৃদ্ধি হয়, সর্পিদা শরীর নীরোগ ও স্থিরযৌবন থাকে।

অশ্বগন্ধা, বমানি, নিম্বা, কুড়, ত্রিকটু, শুলকা, শুষ্কী, সৈন্ধব এই সকল সমভাগে এবং ইহাদের অর্দ্ধ লাল বচ লইয়া সমুদ্র একত্র চূর্ণ করতঃ ২ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও মধুর সহিত ভক্ষণ করিবে। এই ঔষধ জীর্ণাস্ত্রে দুগ্ধ পান করিবে। ইহাতে অতিশয় মেধাবুদ্ধি হয়।

তালমূলী, শতমূলী, ভূমিকুশ্মাণ্ড, অশ্বগন্ধা, গোধূম, শাল্মলী, কটক, গোকুর, বালায়ুল, বানরীবীজ, কাকোলী, ক্ষীরকাকোলী সমভাগে লইয়া চূর্ণ করিবে। অনন্তর ৩ পল মহিষীদুগ্ধে বাটিয়া ১ পল চিনি মিশাইয়া তিন সপ্তাহ সেব্য। অল্পপান মুখার ক্ষীর ও পথ্য পক্ষিমাংস। এই ঔষধ অতিশয় তেজস্কর, পুষ্টিকর এবং বীৰ্য্যবর্ধক।

সমাপ্ত

ও কৃকার্পণমস্ত

আসাম-রাজ্য সারস্বত মঠ-প্রতিষ্ঠাতা

শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ সরস্বতী পরমহংসদেবের

অমর অবদান

সারস্বত গ্রন্থাবলী

১ অন্নচর্চা-সাধন প্রতি সংস্করণ গ্রন্থকারের চিত্র সন্নিহিত মূল্য ২.৫০	বাঙ্গালী—ষোড়শ সংস্করণ ইংরাজী—প্রথম সংস্করণ অসমীয়া—চতুর্থ সংস্করণ উড়িয়া—দ্বিতীয় সংস্করণ
২ যোগীশ্বর ষোড়শ সংস্করণ—মূল্য ৭.০০ হিন্দী সংস্করণ—৫.০০	যোগ ও সাধন-পদ্ধতি। মহা উল্লারে যোগশিক্ষার অপূর্ণ গ্রন্থ।
৩ জ্ঞানীশ্বর গ্রন্থকারের চিত্র সন্নিহিত ১২শ সংস্করণ মূল্য ৮.০০	জ্ঞান ও সাধন-পদ্ধতি। জ্ঞান ও যোগের উচ্চাঙ্গসমূহের বিশদ আলোচনা। হিন্দী সংস্করণ—৮.০০
৪ তাজিকশ্বর দশম সংস্করণ হিন্দী—প্রথম সংস্করণ গ্রন্থকারের হাক্টোন্ চিত্রসহ মূল্য ৮.০০	এতদেশে তত্ত্বমতেই দীক্ষা ও নিত্য-নৈমিত্তিক ক্রিয়াকলাপ হইয়া থাকে, সুতরাং এ পুস্তকখানি বে সাধারণের বিশেষ প্রয়োজনীয়, এ কথা বলাই বাহুল্য।
৫ প্রেমিকশ্বর গ্রন্থকারের প্রতিমূর্তি সহ দশম সংস্করণ—মূল্য ৭.০০	ইহাতে জীবনের পূর্ণতম সাধনা প্রেমভক্তি ও মুক্তির বিষয় বিশদ- রূপে বর্ণিত হইয়াছে।

৬ মায়ের কৃপা

এই গ্রন্থে মা—কে, এবং কিরূপে মায়ের কৃপা লাভ করা যায়, তাহা
অধিকারিতভেদে বিবৃত হইয়াছে। উপদেশগুলি মা অমর শ্রীমুখে প্রদান
করিয়াছেন। নবম সংস্করণ, মূল্য ১.৫০ মাত্র। হিন্দী সংস্করণ ১.০০।

৭ কুস্তমোগ ও সাধুমহাসম্মিলনী

এই গ্রন্থে কুস্তমোগ, তাহার স্থান ও সময়, সাধুমহাসম্মিলনী কি উদ্দেশ্যে কাহার কর্তৃক স্থাপিত, সাধকগণের বিবরণ প্রভৃতি আলোচিত হইয়াছে। ১৩২১ হরিষার কুস্তমেলার বিস্তৃত বিবরণ। চতুর্থ সংস্করণ, মূল্য ২'০০।

৮ ভক্তমালা—প্রথম খণ্ড

শক্তিতত্ত্ব, গায়ত্রীতত্ত্ব, দেবতাতত্ত্ব, শিবতত্ত্ব, মহাবিজ্ঞাতত্ত্ব, বাসন্তী, অন্নপূর্ণা, শারদীয়া ও কালী প্রভৃতি শাক্তসম্প্রদায়ের প্রচলিত দ্বাবতীয় পূজা-পার্বণ ও উৎসবদির তথ্য-বিব্রেক্ষণ। প্রথম সংস্করণ, মূল্য ২'৫০।

৯ ভক্তমালা—দ্বিতীয় খণ্ড

ভগবত্তত্ত্ব, অবতারতত্ত্ব, লীলাতত্ত্ব, ঝুলনযাত্রা, রাসযাত্রা, দোলযাত্রা প্রভৃতি বৈষ্ণব-সম্প্রদায়প্রতিষ্ঠিত উৎসবদির তাত্ত্বিক বিবৃতি।

প্রথম সংস্করণ

মূল্য ৩'০০

১০ ভক্তমালা—তৃতীয় খণ্ড

আত্মতত্ত্ব, সাংখ্যযোগতত্ত্ব, যোগনিদ্রাতত্ত্ব, নিরুক্তিতত্ত্ব, সেবাতত্ত্ব, স্বপ্নতত্ত্ব, মৃত্যুতত্ত্ব, অশৌচতত্ত্ব, উৎসবতত্ত্ব, শ্রীকৃষ্ণচৈতন্যতত্ত্ব ইত্যাদি হিন্দুর সাধনা-সম্পর্কিত বহু জ্ঞাতব্য বিষয়ের বিব্রেক্ষণ ও আলোচনা। চতুর্থ সংস্করণ, মূল্য ৩'০০ মাত্র।

১১ সাধকাষ্টক

এই গ্রন্থে আটজন গৃহস্থ সাধুর পুত্ৰজীবন-কাহিনী বর্ণিত হইয়াছে। এই পুস্তক চরিত্র-গঠন ও ধর্ম্মলাভে বিশেষ সহায়তা করিবে।

চতুর্থ সংস্করণ

মূল্য ২'০০ মাত্র।

১২ বেদান্ত-বিবেক

ইহাতে নিত্যানিত্যবিবেক, দ্বৈতাদ্বৈত-বিবেক, পঞ্চকোষ-বিবেক, আত্মানাত্ম-বিবেক ও মহাবাক্য-বিবেক এই কয়েকটি বিষয় আলোচিত হইয়াছে। তৃতীয় সংস্করণ, মূল্য ২'০০ মাত্র।

১৩ শিক্ষা

শিক্ষার আদর্শ, সমস্যা, সমাধান, প্রয়োগ—এই পর্কচতুষ্টয়ে বিভক্ত। শিক্ষাকে অধ্যাত্মদৃষ্টি দিয়া দেখিবার ইহা অভিনব প্রয়াস। ৩য় সংস্করণ, মূল্য ৫'০০ মাত্র।

১৪ উপদেশরত্নমালা

কর্ম্ম, জ্ঞান ও ভক্তিমূলক কতকগুলি আধ্যাত্মিক তথ্যপূর্ণ উপদেশের সমাহার। প্রথম সংস্করণ, ১'৭৫ মাত্র।

১৫ স্তোত্রমালা

সারস্বত মঠে পঠিত স্তোত্রসমূহের সংগ্রহ। বড় বড় অক্ষরে পরিকার ছাপা। দ্বাদশ সংস্করণ, ১'০০ মাত্র।

১৬ শ্রীশ্রীনিগমানন্দের জীবনী ও বাণী

শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেবের শ্রীমুখ-নিঃসৃত জীবন-কথা, আত্মপরিচয়, তত্ত্বোপদেশ ও অভয়বাণীর অপূর্ণ সমাবেশ।

ষষ্ঠ সংস্করণ, শ্রীশ্রীঠাকুরের প্রতিমূর্তি ও হস্তাক্ষরের প্রতিনিধি সহ মূল্য ২'০০ মাত্র।

১৭ অভয়বাণী

শ্রীশ্রীনিগমানন্দ পরমহংসদেব-কর্তৃক তনীয় শিষ্য-ভক্তবৃন্দসমীপে লিখিত ও শ্রীমুখ-কথিত আশা ও উদ্ধীপনাপূর্ণ বাণীসমূহের সংগ্রহ। মূল্য ১'০০ মাত্র।

১৮ নিগম-বাণী

শ্রীমদাচার্য্য স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেব-লিখিত পত্রাবলী হইতে সার্বভৌম বাণীসমূহের সংকলন।

৩য় সংস্করণ, ১'০০ মাত্র।

১৯ কীর্ত্তনমালা

সারস্বত মঠ, আশ্রম ও তদন্তর্গত সঙ্কলনসমূহে গীত কীর্ত্তন ও সঙ্গীতসমূহের অপূর্ণ সমাবেশ। চতুর্থ সংস্করণ মূল্য ৫'০০ মাত্র।

২০ শ্রী শ্রীনিগমানন্দ-উপদেশামৃত

শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেব কর্তৃক তনীয় শিষ্য-ভক্তগণকে উপলক্ষ্য করিয়া প্রদত্ত অমূল্য উপদেশ-বাণীর অপূর্ণ সমাবেশ। অমৃতের মতই মধুর। দ্বিতীয় সংস্করণ, মূল্য ৫'০০ মাত্র।

২১ নিগম-প্রসাদ

শ্রীশ্রীনিগমানন্দদেবের শ্রীমুখ-নিঃসৃত অমৃতময়ী তত্ত্ববাণী। মূল্য ২'০০

২২ ত্রিভীকৃতকৃতসংকলন

গুরুতর সম্পর্কে অভিনব গ্রন্থ। একাধারে বেদ বেদান্ত দর্শন-পুরাণের
সার নির্যাস এবং সাধনসিদ্ধি মহাপুরুষগণের মর্মবাণীর অপূর্ণ সমাবেশ।
মূল্য ০.০০ মাত্র।

২৩ সজ্জনালী

সারস্বত সঙ্কেত সম্যক পরিচয়,
তাহার আদর্শ, উদ্দেশ্য ও ভাবধারা,
সঙ্কলনসমূহের কর্তব্যনির্দেশ। ২য়
সংস্করণ, মূল্য ০.১৫ মাত্র।

২৪ মনঃশিক্ষা

মনকে লক্ষ্য করিয়া উদ্বেষানিত
সাধনোপদেশ, অচঞ্চল জ্ঞানী-
বিত্তিলাভের অব্যর্থ সঙ্কেত—
শাস্তির অমৃত নিষ্কার। ৩.০০

২৫ উৎকলভীর্ণ

মনোরম ভাষায় উদ্ভিদ্ধার তীর্থসমূহের প্রাক্কল বিবরণ। বহু
দার্শনিক, পৌরাণিক ও ঐতিহাসিক তত্ত্ব ও তথ্যসমূহের প্রাপ্পনশী
সমাবেশ। মূল্য ০.০০ মাত্র।

২৬ নীলাচলে ঠাকুর নিগমানন্দ

১৩০০ সাল হইতে ১৩৫২ পর্যন্ত ত্রিভীকুর মহারাজের নীলাচলে
অবস্থিতিতে গনোরম আলোচনা। প্রথম খণ্ড ১৫.০০, দ্বিতীয় খণ্ড ১০.০০।

২৭ ভক্তসম্মিলনীর ভাষণ—মূল্য ১০.০০।

২৮ ত্রিভীকুর নিগমানন্দের লৌকিক বিজ্ঞা ও অলৌকিক
শক্তি—মূল্য ১.০০। ২৯ উপনিষদ্ মনন ১ম খণ্ড—মূল্য ৪.০০।

ত্রিভীকুর নিগমানন্দ সরস্বতীদেবের হাফটোন প্রতিমূর্তি
বড় সাইজ ১.৫০, মাঝারী সাইজ ০.৫০, ছোট ও কাউ সাইজ ০.২৫।

—প্রাপ্তিস্থান—

(১) সারস্বত মঠ, পোঃ—হালিসহর (২৪ পরগণা)।

(২) সর্কোদয় বুকস্টল, হাওড়া স্টেশন, পোঃ ও ফেলা হাওড়া।

আর্য্য-দর্পণ

[সনাতন ধর্মের মুখপত্র]

আসাম-বঙ্গীয় সারস্বত মঠের তত্ত্বাবধানে প্রকাশিত সমস্ত
পরিচালিত ধর্ম, নীতি ও শিক্ষা সম্বন্ধীয় মাসিক পত্র। ৬২তম বর্ষ
(১৩৮০) চলিতেছে। বার্ষিক মূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ৮.০০ টাকা মাত্র।

প্রাপ্তিস্থান—সারস্বত মঠ, পোঃ—হালিসহর (২৪ পরগণা)।

সারস্বত মঠান্তর্গত শাখাশ্রম ও সঙ্ঘসমূহ হইতে প্রকাশিত

পুস্তকাবলী

ঠাকুরের চিঠি—ত্রিভীকুর স্বামী নিগমানন্দ সরস্বতী পত্রমহাসংস্করণ
কর্তৃক তদীয় শিষ্য-ভক্তগণ-সমীপে লিখিত অমূল্য উপদেশপূর্ণ পত্রাবলী।
১ম খণ্ড ২.৫০, ২য় খণ্ড ২.০০, ৩য় খণ্ড ২.০০। এই (স্বাঃ সঃ প্রতিভা ০.০০।

সম্মিলনীর চিঠি—১৩৩৮ হালিসহর ভক্ত-সম্মিলনীর বিক্ষুব্ধ বিবরণ
ও ত্রিভীকুরের শ্রীমুখ-নিঃসৃত উপদেশ। মূল্য ১.৫০।

ঠাকুর হরিনাম—ত্রিভীকুরের অস্তুর পার্শ্ব নাম-সাধনার মূর্ত
বিগ্রহ ঠাকুর হরিনামের পুত জীবন-কথা। ০.৫০।

হিন্দুধর্ম ০.২৫। জয়গুরুনামমাহাত্ম্যকীর্তনম্ ০.২০।

সদ্বক্তা নিগমানন্দ—ত্রিভীকুরের জীবন-বিবরণ। মূল্য ১.৫০।

সেবকের দিনলিপি—সাদকের বক্তব্য-সুপ্ত প্রাণের ধারী। ১ম খণ্ড
১.৫০, ২য় খণ্ড ১.৫০, ৩য় খণ্ড ১.৫০।

নিগমানন্দ—পত্রমহাসংস্করণে ঠাকুরের জীবন-কথা। মূল্য ০.৫০।

ত্রিভীকুরগীতা—সংস্কৃত মূল ও তাহার প্রাক্কল পত্রাবলি। ০.১৫।

জাচার্য্যশ্রম—ত্রিভীকুর নিগমানন্দ পত্রমহাসংস্করণ-সম্পর্কিত।

গুরু-শিষ্য বা ভক্ত-ভগবানের মধুর লীলার উচ্ছল প্রকাশ। মূল্য ১.৫০।

আমি কি চাই—০.৫০। নিয়মপঞ্চক—০.৫০।

হিন্দুবোধন—ধুমন্ত জাতির জাগরণের বিদ্যাকণ্ঠ। মূল্য ১.৫০।

আদর্শ গৃহস্থ-জীবন গঠনে ত্রিভীকুর—জীবন-গঠনোপযোগী
উপদেশরাশিতে সমলভূত—প্রতি গৃহে বাগার উপযুক্ত। মূল্য ১০.০০।

নিত্যলোকের ঠাকুর—ত্রিভীকুর-অঙ্কিত "জ্ঞানচক্রের" মধ্যভাগ,
ভাবলোক বা নিত্যলোকের অপূর্ণ বর্ণনামহ অভিনব গ্রন্থ। মূল্য ১.৫০।

মুক্তা, পরকাল ও গতি সম্পর্কে ত্রিভীকুর—১.৫০।

কামাখ্যার কুমারীপূজা—পৌরাণিক ও ঐতিহাসিক তথ্যের অপূর্ণ
সমাবেশ। শেষাংশে কবিতায় 'কামাখ্যাধর্শন'। ১.৫০।

নিগমানন্দধর্ম—জ্ঞান ও তত্ত্বের অপূর্ণ সময়। ৭-০০।

শ্রেয়সেবোত্তরা গতি—অপূর্ণ ভাবরসমণ্ডিত রত্নহার। ৩-০০।

শ্রী শ্রীনিগমানন্দ-কথামৃত—১ম খণ্ড ৭-০০, ২য় খণ্ড ৩-০০, ৩য় ৫-০০।

শ্রী শ্রীসঙ্কটমহিমা—পঞ্চদশে গুরুমাহাত্ম্য বর্ণনা। ৪-৭৫।

মিলন-বাণী—পঞ্চদশে শ্রীশ্রীমহাকৃষ্ণের উপদেশাবলী। ১ম খণ্ড ১-৫০, ২য় খণ্ড ১-৫০।

চন্দ্র কান্তমহাশয়—পঞ্চদশে শ্রীশ্রীমহাকৃষ্ণের অচর্যবাক্য। মূল্য ১-০০।

অমিয় স্মৃতি—কবিতার শ্রীশ্রীমহাকৃষ্ণের স্মৃতি-তর্পণ। ৪-৭৫।

কটির কুজল—কটি ও কাচালের জীবনগঠনোপযোগী বিবিধ ছন্দে গীতা ২০টি মঙ্গল ও জ্ঞানগর্ভ কবিতার সমাবেশ। ৪-৫০।

নীলাচলের পথে—শ্রীশ্রীমহাকৃষ্ণের অমিয়স্মৃতিবিক্রিত বিরহবিদুর তত্ত্বজ্ঞানের মননিগাতী ভাবোপ্লেথ। ৪-৭৫।

সারস্বত মঠ ও শ্রীমতী স্বরূপানন্দ—১-০০। ভক্তচরিতামৃত—৪-০০। আশীর্বাদী—১-০০। শঙ্করের মত ও গৌরাঙ্গের পথ—৩-০০। প্রজ্ঞাচরিতামৃত—১ম ভাগ ৩-৫০, ২য় ভাগ ৩-০০। পঞ্চদশী-প্রদীপ—১-০০। শ্রীকৃষ্ণ—১-০০। শ্রী শ্রীমহাকৃষ্ণমাহাত্ম্য—৩-০০। নিগমানন্দের আচার্য্য অভিধান—১-০০। অর্থ নিগমানন্দ—১-২৫। শ্রী শ্রীনিগমানন্দ নীলালহরী—১-০০। গুরুপ্রভুর আসনপূজা—৪-০০। প্রজ্ঞাভ্যাস—১-০০। নিমগ্ন স্মৃতিরেখা [কাব্য]—২-০০। আচার্য্য-শিষ্যের পারস্পর্য—২-৫০। বৈদ্যসুবিধ্ গুরুর বিকাশ ও বৈদ্যগুরু-প্রচার—২-০০। পুণ্যস্মৃতি [কাব্য]—২-৫০, পুরাতনী [কাব্য] ২-৫০।

—প্রাতিষ্ঠান—

- ১। আশাচ-বলীর সারস্বত মঠ, কালিশঙ্কর (২য় পর্বদণ্ড)
- ২। মহেশ লাহরীরী, ২১২, আমাচরণ সে ব্রীট, কলিকাতা-৭০
- ৩। সর্বোদয় বুক শীল, হাওড়া স্টেশন, পোঃ ও জেলা হাওড়া।